mai mult de o oră

# în al 7-lea cer al orgasmului prelungit

Louis Regamos

mai mult de o oră...

# în al 7[lea] cer
# al orgasmului prelungit

**şi cum poţi face şi tu la fel!**

Traducerea şi adaptarea:
Irina Lungu

**Shakti, 1998**

... exceptînd lumea modernă, sexualitatea a reprezentat pretutindeni şi totdeauna o hierofanie, iar actul sexual — un act integral (deci şi un mijloc de cunoaştere).

Mircea Eliade, *Imagini şi simboluri*

Dacă ar fi să vedem în dragostea sexuală un impuls legat genetic de animalitate, ţinînd seama de toate acestea ar trebui să tragem neapărat concluzia că omul se află pe un nivel mult inferior celui pe care stă orice specie naturală, deoarece el a permis iubirii, sexului şi femeii să-i intoxice şi să-i domine în asemenea măsură nu numai fiinţa fizică, ci şi, mai ales, domeniul facultăţilor sale celor mai înalte, şi anume să extindă şi să potenţeze aria de cuprindere a unei atare invazii mult dincolo de cea cuvenită unui instinct banal. Dacă urmăm însă interpretarea metafizică a sexului, toate acele fapte ni se înfăţişează sub altă lumină şi valorizarea lor e total diferită. Tirania dragostei şi a sexului şi întreaga capacitate a erosului de a răsturna, slăbi sau subordona totul, în loc de a reprezenta o extremă degradare şi o demonie inextirpabilă în existenţa umană, devine semn al impulsului incoercibil în om de a trece cu orice chip dincolo de limitele individului finit.

Julius Evola, *Metafizica sexului*

Pe Dumnezeu Tatăl, indiscernabilul, incogniscibilul, îl purtăm în carne, îl găsim în Femeie. Ea este poarta prin care intrăm şi ieşim. În Ea ne întoarcem la Tatăl, dar ca aceia care au asistat orbi şi inconştienţi la Schimbarea la Faţă.

D. H. Lawrence



ISBN 973-96705-4-7

# CUPRINS



TIPOGRAFIA MIRON
Strada Ion Baiulescu nr 63A, Sector 5, Bucureşti
Tel: 337.42.92, 335.88.25, 336.33.04 fax:337.42.92, miron@kappa.ro

# despre transfigurare

*Victor Hugo*

Bărbatul este cea mai elevată dintre creaturi. Femeia este cel mai sublim ideal.

Dumnezeu a făcut pentru bărbat un tron, pentru femeie un altar. Tronul exaltă, altarul sfinţeşte.

Bărbatul este creierul, femeia — inima. Creierul primeşte lumină, inima primeşte iubire. Lumina fecundează, iubirea reînvie.

Bărbatul este puternic prin raţiune, femeia este invincibilă prin lacrimi. Raţiunea convinge, lacrimile înduioşează sufletul.

Bărbatul este capabil de eroism, femeia — de orice sacrificiu. Eroismul înnobilează, sacrificiul aduce sublimul.

Bărbatul are supremaţia, femeia are intuiţia. Supremaţia semnifică forţa, intuiţia reprezintă dreptatea.

Bărbatul este un geniu, femeia este un înger. Geniul este incomensurabil, îngerul este inefabil.

Aspiraţia bărbatului este către gloria supremă, aspiraţia femeii este îndreptătă către virtutea desăvîrşită. Gloria face totul măreţ, virtutea face totul divin.

Bărbatul este un cod, femeia este o evanghelie. Codul corijează, evanghelia ne face perfecți.

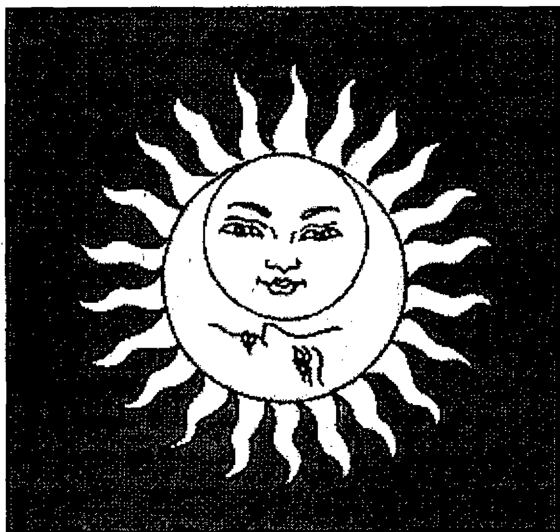
Bărbatul gîndește, femeia intuiește. A gîndi înseamnă a avea un creier superior. A intui, simțind, înseamnă a avea pe frunte o aureolă.

Bărbatul este un ocean, femeia este un lac. Oceanul are perla care îl împodobește, lacul — poezia care-l luminează.

Bărbatul este un vultur care zboară, femeia — o privighetoare ce cîntă. A zbura înseamnă a domina spațiul, a cînta înseamnă a cuceri sufletul.

Bărbatul este un templu, femeia este sanctuarul. În fața templului ne descoperim, în fața sanctuarului îngenunchem.

Bărbatul este plasat acolo unde se sfîrșește pămîntul, femeia — acolo unde începe cerul.



# I

# introducere

Dacă m-am hotărît acum, pentru prima oară în viața mea, să încep să scriu, este pentru că tocmai am trăit o experiență care, fără nici o exagerare, ne-a schimbat complet existența, atît mie cît și iubitei mele. Această experiență extraordinară, profund spirituală, pe care mă voi strădui să o relatez în cele ce urmează cît mai fidel, în esențialul ei, a fost pentru mine o adevărată revelație, conducîndu-mă la descoperirea unor dimensiuni fascinante și complet nebănuite ale dragostei și plăcerii amoroase.

La fel ca majoritatea oamenilor, consider că a face dragoste se numără printre experiențele cele mai intense și profund transformatoare care pot fi trăite. Cu toate acestea, trebuie să recunosc că, după 4 ani de conviețuire cu iubita mea, o femeie totuși superb înzestrată, întrutotul fermecătoare și foarte senzuală, lucrurile nu mai erau deloc ca altădată. La începutul relației noastre am trăit bineînțeles din plin acea minunată exaltare a descoperirii — cine nu cunoaște pasiunea primelor întîlniri cu o femeie deosebită de care ești îndrăgostit?! Odată cu trecerea timpului însă, au intervenit rutina și monotonia, iar legătura noastră, din fascinantă și plină de pasiune, a devenit searbădă și chiar frustrantă. Frecvența întîlnirilor noastre intime a scăzut aproape dramatic. Fără să ne-o spunem deschis, amîndoi simțeam în acea vreme din ce în ce mai puțină plăcere în a ne regăsi în intimitate, iar amorul ajunsese să aducă din ce în ce mai mult și mai clar a obligație. *Datoria conjugală!* Ce expresie tristă, cînd te

gîndeşti mai bine, dar pe care începusem atunci să o trăiesc ca atare... Plăcerea ar trebui să fie orice, numai obligaţie nu, dar, în ciuda vîrstei noastre tinere, sexul nu mai era cîtuşi de puţin pentru noi o experienţă extraordinară.

A face dragoste devenise atunci pentru noi aproape un act pur fiziologic, igienic. Igienic poate pentru trup, dar nu şi pentru suflet, deoarece pot să spun că ajunsesem să trăiesc o stare de insatisfacţie foarte mare, pe care n-ar fi deloc exagerat s-o numesc frustrare. Într-un fel nu mai aveam senzaţia că fac dragoste cu iubita mea.

În toiul îmbrăţişărilor noastre intime, oricît de puternică era ceea ce eu credeam atunci a fi plăcerea, mă trezeam gîndindu-mă la alte femei, la alte corpuri: la o frumoasă trecătoare pe care o zărisem fugitiv pe stradă în ziua respectivă, la o colegă agreabilă care... Aceasta devenise pentru mine o adevărată obsesie, încît mă gîndeam din ce în ce mai mult să merg să-mi caut împlinirea în altă parte.

Fiind încă tînăr şi iubita mea la fel, nu puteam deloc concepe că va trebui să-mi petrec întreaga viaţă împreună cu o femeie cu care intim practic mă plictiseam. Ideea de a-mi găsi o amantă mă încolţea din ce în ce mai mult şi totuşi, în acelaşi timp, o şi respingeam. Aceasta dintr-un motiv serios: încă o iubeam. Simţeam cîteodată că o iubesc profund şi nu doream să o pierd, să mă despart de ea fără a face totul pentru a îmbunătăţi relaţia noastră. Aveam amintiri, obiceiuri, prieteni comuni, o viaţă... Lăuntric eram sfîşiat: în ciuda fidelităţii mele exterioare, duceam un fel de viaţă dublă, deoarece îmi înşelam iubita chiar în patul nostru.

Insuportabil îmi era şi faptul că viaţa noastră devenise o mare minciună. N-am îndrăznit să-i vorbesc atunci iubitei mele despre aceste lucruri, de teamă ca între noi să nu izbucnească o adevărată dramă. Fără îndoială, mă gîndeam, m-ar acuza că sînt la fel ca toţi ceilalţi bărbaţi, că doresc să am aventuri, că n-o mai iubesc... şi totuşi, într-un fel, sentimentele mele pentru ea nu se schimbaseră...



Situaţia era mai complexă... Deteriorarea vieţii noastre sexuale a antrenat o deteriorare generală mult mai gravă. Deoarece comunicam rău în intimitate, ajunseserăm să fim foarte încordaţi în activităţile cotidiene, încît deveniserăm aproape străini. Înţelegerea şi tandreţea care se manifestaseră din plin, de atîtea şi atîtea ori, între noi erau acum de domeniul trecutului. Fără să ne-o mărturisim, inventam pe rînd pretexte pentru a nu ne mai întîlni în pat decît pentru a dormi. Pe ea o *«apuca brusc migrena»*, eu *«avusesem prea mult de lucru azi»*, sau *«am mai făcut dragoste săptămîna asta»*... în sfîrşit, toate aceste motive comune, regăsite din nefericire aproape zilnic în conversaţia multor cupluri obişnuite la ora culcării.

În jurul nostru, mai multe cupluri de prieteni se despărţeau... semne ale trecerii timpului, fără îndoială. Aceasta se petrecea probabil din motive asemănătoare cu ale noastre, deoarece principala cauză a rupturii cuplurilor este şi rămîne pierderea sau lipsa armoniei sexuale. Sexualitatea reprezintă totuşi participarea cea mai profundă a fiinţei într-un cuplu şi este aproape firesc ca, atunci cînd acest lucru nu mai merge, cuplul să se destrame. Chiar dacă nu se destramă pe loc, cuplul este atunci ca şi compromis, pentru că, indiscutabil, ceea ce uneşte cu adevărat un bărbat cu o femeie este relaţia sexuală «perfectă».

Cu toate că nu vorbeam despre aceste lucruri, traversam atunci, evident, o criză serioasă care, mă temeam, se putea termina printr-o despărţire. Bănuiam, pe bună dreptate, că iubita mea trăia o insatisfacţie similară. La fel ca mine şi ea visa la alte trupuri, la alte îmbrăţişări, la împlinire. În orice caz, simţeam destul de clar că avea nostalgia fermecătoarelor şi pasionatelor nopţi de la început, a minunatei efervescenţe şi transfigurări de altădată.

Cu toate acestea, o spun fără pretenţii, nu eram deloc un iubit neîndemînatic: avusesem pînă atunci un număr apreciabil de amante pe care le împlinisem amoros mai mereu. De altfel, în acea vreme mă gîndeam adesea la ele. Fără să vreau îmi aminteam nopţile mele de altădată şi evocam spontan amintiri a căror precizie mă tulbura. Mă

gîndeam la Nancy, o tînără mulatră cu corp divin care, la prima noastră întîlnire, la o petrecere ce mă plictisea teribil — cum sînt cele cu oamenii din înalta societate — a profitat de primul moment în care am rămas singuri pentru a-mi pune cu obrăznicie mîna între picioare. Cum, în ciuda surprizei, n-am protestat — nu văd de altfel care bărbat ar fi putut rezista (şi de ce ar face-o!) — m-a tras într-un colţ mai întunecat unde a îngenunchiat cu îndrăzneală la picioarele mele, primind prelung între buzele sale voluptoase oferta bărbăţiei mele.

Mă mai gîndeam la Janine, îmbătătoare blondă care în timpul extazului îşi întindea foarte sus picioarele şi ţipa sfîşiindu-mi cu pasiune spatele, ca şi cum ar fi avut nevoie să se agaţe de mine pentru a nu dispărea, pentru a nu-şi pierde cunoştinţa...

Cum o mai regretam pe Geneviéve, o roşcată straşnică cu ochii verzi, dulce doar cu numele, deoarece era aprigă, pe care n-am putut s-o văd complet dezbrăcată decît ultima oară cînd am făcut dragoste. Iubea pericolul atît de mult, încît nu făceam niciodată dragoste în pat. Am fost adesea tentat să cred că avea convingerea că «nu se face»... Prima oară a fost în maşina ei, într-o luni după-amiază, în plin centrul Parisului. Eram aproape mort de frică, dar în acelaşi timp excitat la culme. Apoi, în ascensorul unui mare magazin care, printr-o fericită «întîmplare», s-a blocat cîteva minute, ocazie pe care evident n-am ratat-o. Toaletele de femei ale restaurantelor, unde ne strecuram pe furiş, erau pentru noi un loc ideal pentru zbenguială. Era cu desăvîrşire exclus ca ea să fi intrat acolo pentru a se pudra...

Toate aceste amintiri şi multe altele, pe care le trec acum sub tăcere, deoarece nu stă în intenţiile mele să alcătuiesc o antologie erotică, ajunseseră să mă obsedeze pur şi simplu. Mărturisesc că nu mă puteam deloc hotărî să accept că acestea nu erau decît «nebunii ale tinereţii» şi că acum trebuia să duc o viaţă «serioasă». Despre relaţia cu iubita mea actuală, Patricia, am spus destul dacă precizez că eram împreună de mai bine de 4 ani. Fusese şi ea la început o iubită pasionată, fascinantă, plină de mister, dar acum — şi eram sigur de asta, în ciuda micilor comedii pe

care mi le juca și pe care i le jucam și eu în timpul îmbrățișărilor noastre intime din ce în ce mai distante — se plictisea. De altfel, într-o bună zi am avut cea mai bună dovadă a acestui lucru.

Într-o seară mă întorsesem de la birou înaintea ei. Lucram la o agenție de publicitate, slujbă care la început îmi plăcuse mult, dar monotonia care se instalase de cîtva timp în relația noastră ajunsese să-mi afecteze și activitatea profesională. Nu mai aveam deloc tragere de inimă, totul îmi părea lipsit de interes, în ciuda succesului meu și a colegelor de serviciu, cel puțin simpatice, mai ales una dintre ele, pe care mă gîndeam din ce în ce mai insistent să o cunosc. O simțeam interesată și, fără îndoială, un singur gest ar fi fost deajuns. Trăia singură, totul ar fi fost ușor. Da, trebuia să iau o hotărîre în privința Patriciei, lucrurile nu mai puteau continua așa...

Iubita mea a sosit în acea seară mai tîrziu ca de obicei și părea tulburată. De fapt, era exaltată de o carte pe care o avea în mînă și pe care o devorase literalmente în după-amiaza aceea, renunțînd să se mai întoarcă la biroul unde lucra ca traducătoare. Scris de un reputat psihiatru și sexolog din California împreună cu soția sa[1], care-l și asistă la clinica unde ei tratează acum anual cu succes multe cupluri ce caută să găsească sau să regăsească, ca și noi, armonia sexuală, best sellerul american cu nume ciudat — E.S.O. — expunea o metodă întrutotul revoluționară pentru concepțiile noastre curente.

Dar mai întîi, ce vrea să însemne E.S.O.? Aceasta este prescurtarea de la *Extendend Sexual Orgasm*, adică *orgasm sexual prelungit*. Nota de pe coperta din spate a cărții, pe care iubita mea mi-a citit-o de cum a intrat pe ușă, era cum nu se poate mai promițătoare: *«aplicînd metodele expuse, se poate prelungi atît orgasmul femeii, cît și cel al bărbatului, nu numai la cîteva minute, ci la o oră și chiar mai mult».*

Evident, la început am fost sceptic față de aceste promisiuni, care-mi păreau că țin mai curînd de domeniul unei imaginații cam bogate decît de

1. Alan P. Brauer și Donna J. Brauer.

realitate, şi nu i-am ascuns deloc asta iubitei mele. Dacă era într-adevăr posibil, de ce nu mai auzisem vorbindu-se despre acest lucru niciodată înainte? Pur şi simplu, fiindcă la noi, în Occident, aceste lucruri au fost pînă acum necunoscute, mi-a replicat ea. Iubita mea mi-a spus atunci deschis ceea ce ştiam şi eu de mult timp, adică faptul că între noi lucrurile nu mai erau deloc aşa cum au fost. Am consimţit uşurat şi ea m-a întrebat atunci dacă totuşi o mai iubeam. I-am spus că da. Ea mi-a răspuns că mă iubeşte şi ea şi că trebuia să facem ceva, cît mai curînd posibil, dacă doream să ne salvăm iubirea. În fond, mi-am spus, ce mai aveam de pierdut?! Nimic. Aşadar, am citit destul de deschis cartea, chiar din în acea seară şi trebuie să recunosc că am fost realmente uluit, atît de pertinenţa concepţiilor şi metodelor prezentate, cît şi de promisiunile pe care ea le conţinea. Ca urmare a lecturii, la fel ca atîtea alte cupluri înaintea noastră, ne-am hotărît să punem în aplicare fără întîrziere modalităţile expuse, de fapt un adevărat program. Din fericire, *tot ce era scris în carte este cu desăvîrşire adevărat!* şi am reuşit!

Am reuşit pe deplin! Recomand deci tuturor cu căldură metoda expusă în continuare, pe care pot s-o numesc miraculoasă, avînd avantajul că este simplă; explicată limpede şi progresivă. Aplicînd aceste vechi tehnici secrete orientale, bine adaptate contextului actual, nu numai că am regăsit excitaţia şi pasiunea începutului, farmecul şi inefabilul primelor nopţi de iubire, nu numai că ne-am reîmprospătat relaţia, dar am descoperit destul de rapid şi aproape fără efort, cu uimire şi încîntare, o dimensiune fascinantă, total nouă şi absolut surprinzătoare pentru noi a iubirii senzuale transfigurate. Astfel, am realizat surprinşi — de ce să nu o recunosc — că a face dragoste înseamnă cu mult mai mult decît ne-am fi închipuit, fiind chiar o minunată şi inteligentă modalitate de evoluţie spirituală în cuplu. Aceasta ne-a făcut să ne regăsim pe noi înşine şi, aşa cum am spus, ne-a armonizat profund relaţia, încît acum sîntem regeneraţi, mai uniţi, mai romantici, tandri, afectuoşi şi mai iubitori ca niciodată.

Pe de altă parte, trebuie să spun că, aplicînd aceste modalităţi eficiente, am realizat că experienţa pe care o dobîndisem pînă atunci în domeniul

amoros, deşi considerată la modul comun drept vastă, nu însemna la drept vorbind nimic mai mult decît primii paşi şi că, în fond, pînă atunci nu ştiusem mare lucru.

De-acum înainte nu ţine decît de tine însuţi să descoperi şi să experimentezi această trăire amoroasă copleşitoare ce naşte în fiinţă o stare de fericire extraordinară, asimilată adesea unei inefabile ascensiuni lăuntrice în cel de-al 7[lea] cer. Pentru aceasta nu trebuie decît să urmezi metoda orgasmului prelungit, aşa cum am făcut şi eu împreună cu iubita mea. Ajunge să-i consacri doar puţin timp şi bunăvoinţă, dar este necesar să exersezi consecvent.

În fond cine nu visează să trăiască divinul extaz al orgasmului mai mult de o oră neîntrerupt? Iată în continuare esenţa acestei metode pe care, sînt convins, la fel ca şi mine, o veţi considera revoluţionară.



# 2

# despre metodă

- Problema timpului
- Orgasmul prelungit si efectele sale
- Rezultatele
- Indicaţii şi contraindicaţii

Prin 1975, dr. Brauer şi soţia sa au auzit pentru prima dată vorbindu-se despre cupluri care realizau frecvent stări de orgasm incredibil de lungi, chiar de ordinul minutelor. Fireşte, la început au fost sceptici, aşa cum am fost şi eu însumi, la rîndul meu. Celebrii sexologi Masters şi Johnson au stabilit în cursul cercetărilor lor că orgasmul femeii durează în general între 4 şi 12 secunde, cel al bărbatului avînd o durată medie similară.

Odată stîrnită curiozitatea acestor doi medici din California, ei au început totuşi să se documenteze cu privire la tradiţia tantrică care a dezvoltat o concepţie fabuloasă despre dragoste şi, un timp după aceea, aparent întîmplător, au întîlnit un cuplu iniţiat în Orient. «*Atunci cînd facem dragoste*, susţineau ei, *trăim curent stări de orgasm continuu, care durează în general între 5 şi 15 minute.*» În final, în urma unor insistenţe, acest cuplu excepţional a acceptat să probeze această afirmaţie uluitoare, facînd dragoste sub observaţie. Odată, ei au trăit o stare de orgasm care a durat aproape o oră. În urma discuţiilor purtate cu acest cuplu, dr. Brauer şi soţia sa au fost destul de repede încredinţaţi că metoda pe care o aplicau, deşi «neobişnuită», poate fi făcută în fond accesibilă tuturor

cuplurilor şi că orgasmul prelungit «se poate învăţa», dacă bineînţeles dorim sincer aceasta şi facem eforturile necesare.

## Problema timpului

Faptul că plăcerea este o artă şi necesită o anumită pregătire sau ucenicie, este un dat fundamental. Mai precis, pentru atingerea succesului prin aplicarea acestei metode este în general nevoie de o perioadă de aproximativ 2-3 luni. Nu este deloc exclus — aşa cum experienţa a dovedit-o — ca în cazul unor fiinţe înzestrate rezultatele să apară foarte rapid, în doar cîteva zile sau săptămîni de practică. Acest aparent impediment al timpului de antrenament, care în fapt permite producerea gradat armonioasă a unor transformări benefice pregnante în fiinţa noastră, nu este totuşi nimic altceva decît o garanţie a autenticităţii, seriozităţii şi eficacităţii acestor modalităţi secrete.

## Orgasmul prelungit şi efectele sale

Trebuie să spunem din capul locului că această metodă nu este un mod mai mult sau mai puţin iscusit de a prelungi preludiul amoros sau o cale de a trăi mai multe orgasme, deşi aceste lucruri apar de la sine. Atunci cînd aceste procedee sînt perfecţionate suficient de mult, în faza de măiestrie, ele permit — mai ales în cazul femeii, dar şi al bărbatului — atingerea unei stări excepţionale de orgasm profund şi continuu, a cărui intensitate se amplifică constant, fără nici un pericol, care poate dura şi 20-30 de minute, iar în situaţii excepţionale se întinde pînă la o oră sau chiar mai mult.

Primele semne ale stării de orgasm prelungit se manifestă la femeie în general prin contracţii vaginale oarecum asemănătoare orgasmului comun (cu descărcare), cu excepţia unei diferenţe capitale, şi anume că aceste contracţii continuă neîntrerupt (fără nici o pauză sau încetinire) timp de un minut sau chiar mai mult *şi nu sînt însoţite de descărcare.* Fiecare dintre aceste contracţii este scurtă şi durează în jur de o secundă. Este vorba de prima fază a stării de orgasm prelungit. În cursul celei de-a doua faze, femeia atinge un nivel copleşitor de excitaţie şi experimentează



valuri de contracții extrem de plăcute ale mușchilor pelvieni profunzi, durînd pînă la 30 de secunde fără întrerupere sau repaus între fiecare val.

Fără a enumera binefacerile mai mult sau mai puțin evidente de care se bucură femeia într-o astfel de situație, metoda are și pentru bărbat avantaje considerabile. Într-o primă fază — căci există, de asemenea, două faze distincte și în cazul stării de orgasm prelungit la bărbat — acesta obține o erecție foarte fermă pe durata mai multor ore și își poate întîrzia ejacularea oricît timp dorește, ajungînd să o suspende total. În faza a doua, metoda permite atingerea și prelungirea indefinită a stării de orgasm fără a se produce ejacularea. Momentul de culme care este orgasmul (de obicei atît de scurt), în mod obișnuit urmat imediat de descărcare (ejaculare), este în această situație complet separat de ea (adică de ejacularea spermei) și poate fi astfel prelungit cu măiestrie perioade lungi de timp. În această a doua fază, bărbatul își păstrează o erecție foarte fermă, secretă continuu lichidul transparent care însoțește excitația sexuală, servind drept lubrifiant natural, și trăiește o ascensiune orgasmică colosală, ridicîndu-se din ce în ce mai mult, atingînd culmi de excitație mereu mai înalte, controlîndu-și însă perfect ejacularea.

Reluînd, avantajele acestei metode sînt evidente şi considerabile. Pentru bărbat ea permite deci (printre altele) prelungirea considerabilă a erecţiei şi eliminarea problemei ejaculării precoce, atît de frecventă în zilele noastre, sursa atîtor frustrări în cuplu. Mai mult decît atît, ea face ca bărbatul care se confruntă temporar cu probleme legate de dinamica sexuală să-şi satisfacă plenar iubita (fără să ejaculeze înainte de aceasta).

## Rezultatele

Efectele, descrise aici pe scurt, ar trebui să convingă pe oricine este cîtuşi de puţin interesat de plăcerea amoroasă, să ia cunoştinţă de aceste modalităţi necunoscute pînă acum la noi (a căror învăţare este totuşi destul de uşoară) şi să le aplice. De fapt, este cazul s-o spunem aici, punerea în practică a acestor tehnici nu este propriu-zis o muncă, ci o adevărată plăcere.

La început trebuie să ai ambiţii realiste. Păstrînd mereu foarte clar în minte că scopul ultim al metodei propuse aici este accesibil fiecăruia dintre noi, ne vom sugestiona ferm în această direcţie, urmărind să trăim anticipativ cît mai des bucuria succesului. De asemenea, este important să subliniem că a realiza starea de orgasm prelungit timp de 10, 20 de minute, o jumătate de oră sau chiar mai mult necesită, pe lîngă exersarea consecventă, o anumită răbdare plină de încredere.

Rezultatele pot apărea în etape: la început, dublarea sau triplarea duratei actuale a orgasmului, adică 20 de secunde în loc de 10, un minut apoi două şi aşa mai departe.

## Indicaţii şi contraindicaţii

Subliniem aici că această metodă ce duce la trăirea unor plăceri copleşitoare şi elevate un timp îndelungat este aplicabilă de către aproape orice cuplu şi că ea nu comportă în general nici un fel de efect secundar nedorit sau risc. Dimpotrivă, aşa cum intuieşte fiecare dintre noi — şi au confirmat-o cu prisosinţă cercetările medicale moderne — trăirile amoroase controlate sînt cu desăvîrşire benefice pentru sănătate. Intimitatea, plăcerea împărtăşită, sexualitatea deschisă (lipsită de inhibiţii

şi prejudecăţi), de multe ori catalogate ridicol drept «obsesii», sînt esenţiale pentru orice fiinţă umană normală şi au un puternic efect armonizator, atît la nivel individual, cît şi social. Ele constituie cel mai simplu şi mai bun antidot al tulburărilor de tot felul, al tendinţelor comportamentale anormale, al depresiilor, violenţei şi agresivităţii. Aceste tulburări şi multe altele, atît de frecvente astăzi, apar tocmai pentru că viaţa amoroasă a fiecăruia dintre noi este departe de a fi împlinită. Sexualitatea şi erotismul, angrenate inteligent şi trăite plenar, redau şi menţin pofta de a trăi, generează fericire, stimulează sistemul nervos central, favorizează buna funcţionare a sistemului imunitar şi hormonal, elimină tensiunile, armonizează, înlătură stressul şi întineresc.

Există totuşi *contraindicaţii* în aplicarea acestor modalităţi? După cum putem intui, în cele mai multe situaţii amorul nu este un factor de risc pentru cei bolnavi, dimpotrivă chiar. Astfel, contraindicaţiile acestei metode sînt mai puţine la număr decît am putea să credem şi privesc în esenţă pe bărbaţii sau femeile care suferă de maladii cardio-vasculare serioase (care, de exemplu, tocmai au suferit un atac cardiac)[2].

2. Deşi un studiu recent publicat de *Jurnalul Asociaţiei Americane de Medicină* arată că persoanele care suferă de insuficienţă cardiacă pot face dragoste fără riscul unui infarct miocardic. Numărul acestor bolnavi în lumea civilizată este foarte mare, numai în Statele Unite trăind peste 11 milioane de cardiaci. Studiul s-a realizat pe un eşantion de 858 de persoane active sexual, suferind de insuficienţă cardiacă. Echipa profesorului James Muller de la Facultatea de Medicină din Harvard (Massachusets) a infirmat părerea că amorul ar fi periculos pentru bolnavii de maladii cardiovasculare, stabilind că riscul unui infarct în timpul actului sexual este de un caz la un milion pentru cei sănătoşi şi doar de două cazuri la un milion pentru cardiaci. Mai mult, după aproximativ două ore de "fericire" (performanţă realizabilă prin intermediul metodei de faţă!), riscul unui infarct miocardic pentru un bolnav de inimă ar fi — cel puţin pentru un timp — la fel de scăzut ca şi în cazul unui om sănătos. Din cei 858 de pacienţi supuşi testărilor, 79 (9,2%) au recunoscut că nu au avut contacte sexuale cu 24 de ore înaintea infarctului şi doar 3% au făcut "ceva" în ultimele două ore dinaintea infarctului. Profesorul Muller atrage atenţia că "*exerciţiul fizic regulat reduce considerabil şi chiar elimină riscul unui infarct asociat cu activitatea sexuală*". Experţii în domeniul sănătăţii vor să-i asigure astfel pe pacienţi că, dacă riscul unui infarct este foarte mare în categoria lor, activitatea sexuală nu reprezintă un pericol semnificativ pentru un atac de inimă. Cu toate acestea, pentru siguranţă, recomandăm consultarea medicului.

Este preferabil ca cei afectați de răni grave sau de boli cronice să consulte un medic în prealabil sau să aplice aceste informații cu **maximă prudență** și bun simț. Numai în aceste condiții metoda este profitabilă pentru fiecare dintre noi, tineri sau mai puțin tineri.



# 3

# condiţiile plăcerii

- Cîteva premise
- Momente particulare
- Tehnica omoară dragostea?
- Încetineala întrece viteza
- Amănunte importante

## Cîteva premise

1. Şi pe această cale, una dintre condiţiile esenţiale pentru a obţine rezultatele scontate este *încrederea în reuşită.*
2. Pe de altă parte este de la sine înţeles că cei doi iubiţi care se angrenează în aceste practici trebuie să-şi făgăduiască şi să-şi ofere concret şi necondiţionat încredere reciprocă deplină. Plăcerea pe care o vom cunoaşte este atît de intimă şi de profundă, încît trebuie să i ne putem abandona fără nici o reţinere faţă de celălalt. Este necesar să fim total dezinvolţi, să ne debarasăm complet de inhibiţii şi prejudecăţi.
3. Şi, evident, lucrul cel mai însemnat, *amîndoi trebuie să urmărim să realizăm plăcerea.* Pentru a reuşi aceasta, ne vom rezerva un timp special pentru întîlnirile amoroase. Deşi ideal este să exersăm cît mai des, la început este recomandat să o facem *cel puţin de două ori în cursul săptămînii, cîte o jumătate de oră şi o oră – o oră şi jumătate în timpul week-end-ului, deci un minimum de trei întîlniri săptămînal.* Dacă dispunem de mai mult timp este foarte bine. O

dată pe zi nu este un abuz sau un exces, dacă bineînţeles ne permite programul.

4. Angrenarea acestor modalităţi nu ne împiedică să facem dragoste aşa cum făceam înainte de a descoperi metodă, mai ales în ocaziile în care avem timpul necesar, dar *urmărind să ne păstrăm controlul şi să nu ajungem la un final marcat de descărcare.*

## Momente particulare

Pentru a fi siguri de succes este bine să avem în vedere cîteva recomandări desprinse din tradiţia spirituală orientală (confirmate în prezent şi de unele cercetări ştiinţifice). Ea menţionează faptul că există influenţe ale mediului natural înconjurător, manifestate în plan energetic, care pot favoriza sau defavoriza acţiunile noastre. În acest sens este cunoscut faptul că energiile de tip masculin (+, solar, *yang)*, şi cele de tip feminin (-, lunar, *yin)* fluctuează după anumite ciclicităţi naturale şi că perioadele în care domină energiile de tip masculin (+, solar, *yang)* sînt caracterizate de influenţe benefice în sensul stabilităţii, fermităţii, dinamismului controlat, armoniei în general, în timp ce perioadele în care domină energiile de tip feminin (-, lunar, *yin)* sînt caracterizate de scăderea focalizării, stări de iritare, nervozitate, dizarmonie în general. In concluzie:

- ❑ **Momentul de maximă influenţă a energiilor** ***yang*** în cadrul unei luni (cunoscut în tradiţia Orientului sub numele de *ziua Tripurei Sundari*) situat cu două zile înaintea fazei de Lună Plină, este în mod particular favorabil pentru începerea şi practica unor astfel de acţiuni, datorită amplificării specifice a rezonanţei cu energiile armoniei, frumuseţii, iubirii şi binelui realizate atunci.
- ❑ **Noaptea dinaintea zilei cu Lună nouă** (cunoscută în tradiţia orientală sub numele de *Shiva ratri*) este un moment extrem de prielnic angrenărilor de natură spirituală, în care progresele celui care aspiră să evolueze sînt mult facilitate.
- ❑ **Faza de creştere a Lunii** (cuprinsă între momentele de *Lună Nouă* şi *Lună Plină*) este de asemenea o perioadă propice începutului

angrenării metodei.

- Ca perioade ale zilei favorabile practicii (dar nu obligatorii!):
  - momentul de maxim de *yang* cuprins aproximativ între orele 12 și 14;
  - intervalul cuprins între orele 19 și miezul nopții.

- **Momentul de maximă influență a energiilor de tip*yin*** în cadrul unei luni este perioada de *Lună Plină* (socotită cu 18 ore înaintea momentului de maxim și 12 ore după acest moment), în care angrenările de natură erotică sînt **interzise** datorită fenomenelor de receptivitate față de aspectele joase, grosiere (este cunoscută sporirea, cu acest prilej, a numărului de manifestări antisociale, apariția conflictelor, a stărilor de tulburare și tensiune etc., fapt ce confirmă cele afirmate mai sus).

## Tehnica omoară dragostea?

Unii ar putea obiecta că exercițiile propuse nu sînt romantice, ci dimpotrivă, tehnice și distrug dragostea și romantismul. Cuplurile pe care dr. Brauer le-a urmărit în acest sui generis tratament, sau care pur și simplu i-au citit cartea și au aplicat aceste vechi metode orientale (expuse acum pentru prima dată cititorului român, n.n.), au relatat însă aproape fără excepție că și-au îmbunătățit simțitor relația și au devenit spontan armonioase, mai iubitoare și mai tandre.

## «Încetineala» întrece viteza

Deși rapiditatea a ajuns să fie considerată o valoare fundamentală a civilizației actuale trebuie să spunem că *lipsa grabei este cheia artei amorului*. Chiar dacă trăim în secolul vitezei, nu ne putem depăși în viteză ritmurile biologice specifice fără consecințe nefaste. Avem imens de cîștigat dacă urmărim să ne armonizăm cu ritmurile propriei noastre ființe și cu ale Naturii. Fiind la curent cu aceste aspecte, orientalii declarau cu înțelepciune că *plăcerile nu pot fi gustate decît pe îndelete*. Celebrul *festina lente* al strămoșilor noștri rămîne valabil și în civlizația noastră. Astăzi, sexologii occidentali confirmă că *răbdarea și «încetineala» sînt esențiale în dragoste*: buna sincronizare amoroasă a

iubiților necesită aproximativ douăzeci de minute de preliminarii, pur și simplu întrucît ritmurile lăuntrice ale femeii și bărbatului diferă. Astfel, «lentoarea» departe de a fi anacronică și depășită este de natură să ne pună în acord cu necesitățile propriului nostru organism. Fiziologic vorbind s-a constatat de pildă (printre multe altele!) că mîngîierile lente și ritmice declanșează în profunzimile creierului nostru o serie întreagă de secreții hormonale binefăcătoare, printre care *beta-endorfina*, supranumită deloc întîmplător *molecula plăcerii*, care face posibilă translația în stări de intimitate profundă, și *ocitocina*, apreciată ca esențială în mecanismele plăcerii, ale excitației și satisfacției erotice.

## Amănunte importante

*Ambianța*

Pentru practică trebuie deci creat un climat propice iubirii: un loc liniștit, lipsit de riscul de a fi deranjați, intim luminat, eventual cu o lumină colorată (roșie, de preferință) sau cu lumînări (dar care nu scot fum), parfumat în prealabil cu tămîie sau altă esență parfumată naturală care este pe plac amîndurora, o muzică armonioasă, potrivită care se aude discret.

*Masajul și baia*

Fără doar și poate, un masaj erotic complet sau parțial ori chiar un simplu masaj general este ceea ce ne poate pregăti cel mai adecvat și într-un mod minunat corpul, eliberîndu-l de tensiuni și de oboseala acumulată în cursul zilei. De asemenea, un duș sau o baie prealabilă împreună destind și predispun la intimitate și la întîlniri amoroase reușite.

*«Stimulentele»*

Drogurile de orice fel sînt interzise, chiar și cele «ușoare». Folosite fie și ocazional, ele tulbură grav dinamica sexuală iar în timp diminuează apetitul sexual. Din motive asemănătoare, este interzis să consumăm alcool.

*Improvizație și aranjament*

Mulți dintre noi merită să ținem seama că în dragoste improvizația este binevenită (cel puțin uneori!) și că monotonia omoară dragostea.



Mult mai savuroase sînt însă plăcerile aşteptate: măiastrele jocuri ale seducţiei, mereu aceleaşi şi totuşi atît de diferite, fac ca dorinţa să devină uriaşă şi arzătoare. Feluritele ritualuri ale dragostei au exact acest scop şi efectele lor sînt cît se poate de grăitoare. Inspiraţia şi alegerea ne sînt aici favorizate de îndelungata experienţă erotică a umanităţii.

Fără îndoială că anumite momente, situaţii, parfumuri şi culori sînt afrodiziace certe, constituind premise ideale ale unor experienţe de vis, ale împlinirii amoroase depline. Folosirea lor inspirată este o veritabilă artă care merită şi trebuie deprinsă.

*Unghiile şi depilarea*

Un amănunt ce poate părea tehnic, dar care are o mare importanţă: unghiile trebuie tăiate foarte scurt şi rotunjite atent la colţuri pentru a evita zgîrierea iubitului sau iubitei în timpul mîngîierilor intime prelungite. De asemenea, dacă dorim, zona genitală poate fi depilată la ambii iubiţi (puţin înainte de începutul angrenării metodei).

*Lubrifiantul*

Durata mare a întîlnirii amoroase necesită în multe cazuri folosirea unui lubrifiant, lubrifierea naturală a bărbatului şi a femeii putîndu-se adesea dovedi insuficientă. Este bine ca lubrifiantul pe care-l vom alege să fie pe bază de ulei şi nu de apă. Loţiunile, cremele şi gelurile sînt în general contraindicate.

*Puţină anatomie*

În final, atragem atenţia că pentru a pune în practică cu succes metodele amoroase se dovedeşte necesară cunoaşterea cît mai detaliată a anatomiei masculine şi feminine. Consultarea lucrărilor de specialitate este de mare folos în acest sens.

# 4 trezirea la plăcere

Pentru a reuşi cît mai bine în angrenarea noastră amoroasă, este necesar să cunoaştem cît mai precis punctele «fierbinţi» ale anatomiei fiinţei iubite, zonele sensibile ale hărţii sale erotice. Foarte indicată în această direcţie este practicarea următoarei tehnici tantrice, mult timp păstrată secretă, adaptată acum pentru practicanţii occidentali.

Este recomandabil să realizăm acest exerciţiu *înainte de a pune în practică metoda amoroasă secretă*, chiar cu mult înainte, pentru că trebuie repetat timp de mai multe zile la rînd. Mai mult, dacă practicăm această formă de descoperire a «geografiei» erotice a iubitei sau iubitului nostru înainte de a angrena orice metodă sau tehnică amoroasă, eventualele inhibiţii, blocaje şi reţineri, atingerile neplăcute sau dureroase, tot ce riscă să ne perturbe, va fi eliminat de la sine şi vom atinge în scurt timp o stare de armonizare în cuplu, o comunicare profundă instalîndu-se între noi şi fiinţa iubită.

Iată în continuare cum trebuie să procedăm pentru a descoperi geografia sexuală a fiinţei iubite (şi cu această ocazie şi pe a noastră).

Este necesar să avem mai întîi grijă să nu fim deranjaţi (decuplăm telefonul, încuiem uşa etc.). Dacă avem copii, este bine să aşteptăm pînă se vor culca înainte de a începe aceste momente de explorare reciprocă.

Odată îndeplinite condiţiile cerute, ne întindem pe pat (de preferinţă tare) sau pe covorul acoperit cu o pătură, amîndoi dezbrăcaţi complet. Dacă

începem prin explorarea corpului iubitei, îi vom cere să se aşeze cît mai confortabil pe spate şi-i vom acoperi ochii cu o fîşie de pînză, încît să nu poată vedea atingerile sau mîngîierile pe care le facem. Ea trebuie să descopere prin intermediul propriului corp reacţiile care apar la diferitele atingeri şi mîngîieri erotice.

Principiul acestei acţiuni este de fapt de a determina realmente fiinţa iubită să resimtă, să descopere mîngîierile cu celelalte simţuri ale sale. Desigur, nu trebuie să legăm prea strîns respectiva banderolă în jurul capului, fiind suficient doar să-i acoperim ochii, pentru că rostul ei este doar de a împiedica vederea gesturilor pe care le vom face.

Elementul cel mai important al acestei tehnici este de a-i descrie celuilalt cît mai exact ceea ce resimţim în momentul diferitelor sale atingeri. Este necesar să fim foarte sinceri şi deschişi în descrierea reacţiilor noastre şi mai ales să nu avem absolut deloc reţineri în comentariile noastre, folosind exact limbajul pe care-l considerăm cel mai adecvat pentru a ne descrie senzaţiile. Din aceste şedinţe de explorare reciprocă izvorăşte direct posibilitatea unor jocuri amoroase cu mult mai minunate decît ne puteam închipui înainte.

*În plus, şi evident acesta este scopul final al exerciţiului, **trebuie** ca fiinţa iubită să precizeze ce preferă şi ce-i produce cea mai mare plăcere.*

- ❑ Vom începe aşadar prin a mîngîia buzele iubitei noastre cu ajutorul degetelor mari şi a arătătoarelor ambelor mîini, aşteptînd apoi ca ea să ne descrie senzaţiile şi impresiile pe care le are.
- ❑ Îi putem mîngîia apoi uşor buzele cu limba, apoi putem să i le despărţim, iar în final să le cuprindem între buzele noastre, sărutîndu-le. Ne vom opri de fiecare dată, după fiecare dintre atingerile şi mîngîierile pe care le facem, pentru a-i permite iubitei să ne descrie cît mai precis ceea ce simte.
- ❑ Într-o a treia fază, îi vom mîngîia şi masa fiecare sîn, învîrtindu-i uşor mameloanele între degete, întinzîndu-le, frămîntîndu-i cu delicateţe sînii, apoi trecînd uşor cu limba peste ei, sărutîndu-i. Este bine să facem o pauză între fiecare dintre aceste mîngîieri pentru a asculta

din nou impresiile iubitei noastre.

- Vom coborî acum spre abdomen, mîngîindu-i pîntecele, pînă la zona vaginului, inclusiv labiile și clitorisul (foarte ușor și delicat), după care vom face o nouă pauză în care iubita noastră își va povesti impresiile.

Acest exercițiu necesită delicatețe în atingere și lentoare în gesturi. Nu trebuie în nici un caz să ne excităm prea mult iubita. Esența acestei tehnici este numai ascultarea atentă a corpului. Dacă unul sau celălalt dintre iubiți simte în timpul acestor atingeri că se apropie de descărcarea intempestivă caracteristică orgasmului necontrolat, trebuie să se oprească amîndoi imediat și să-și acorde răgazul necesar pentru a-și relua controlul simțurilor. În nici un caz NU trebuie să se ajungă la descărcarea potențialului sexual (în cazul bărbatului prin ejaculare), ci el trebuie controlat perfect în fiecare moment.

- Gestul imediat următor constă în mîngîierea anusului iubitei, precum și a perineului (zona extrem de sensibilă a geografiei noastre sexuale, cuprinsă între anus și sex).

După relatările iubitei, este bine să facem o pauză ceva mai lungă și să ne relaxăm împreună cu ea, fără a ne atinge și fără să ne vorbim deloc.

- Apoi, după cîteva clipe, tot cu ochii închiși, iubita noastră va începe să se mîngîie singură, cît mai senzual, abandonîndu-și întreaga ființă în trăirea plenară a acestor mîngîieri ale corpului ei, pînă la limita orgasmului. Dacă simte apropierea orgasmului cu descărcare, va înceta imediat orice mîngîiere, așteptînd să-și recapete integral controlul asupra simțurilor.

Scopul ultimelor mîngîieri nu este altul decît debarasarea de falsa pudoare pe care o au adeseori iubiții unul față de celălalt, de timiditatea ipocrită care nu are ce căuta într-o legătură autentică de iubire. În ceea ce privește bărbatul, atunci cînd iubita se mîngîie astfel, el va trebui să observe cu atenție fiecare dintre mișcările pe care le face, încît să le poată reface cît mai fidel mai tîrziu. Sîntem capabili, în acest moment, să descoperim care sînt gesturile care-i provoacă iubitei noastre cea mai

intensă trăire erotică. Să ne concentrăm deci atenția asupra fiecăreia dintre mîngîierile sale!

Repetăm că, *dacă unul dintre iubiți se apropie de descărcare, el va trebui s-o evite cu orice preț, încetînd orice mişcare şi urmărind să manifeste cel mai deplin control asupra trăirilor sale.*

Odată terminată această primă parte a tehnicii, este indicat ca amîndoi iubiții să se întîlnească în altă cameră, pentru a-şi schimba părerile. Putem bea un pahar cu suc de fructe sau mînca ceva uşor, esențialul fiind ca, într-o atmosferă de sinceritate şi deschidere totală, *să comunicăm*, «comentînd» clipele pe care tocmai le-am trăit împreună. Nu trebuie să ascundem nimic din ce resimțim sau din ceea ce am trăit. Este necesar să aşteptăm astfel cel puțin o jumătate de oră înainte de a relua exercițiul, însă de această dată vom inversa rolurile.

Este foarte recomandat ca exercițiul să fie practicat cel puțin trei seri la rînd apoi, în cea de-a-patra, să nu mai facem nici un comentariu, lăsîndu-ne în voia inspirației şi a trezirii unor plăceri tot mai sublime şi mai rafinate, fără să mai spunem nici un cuvînt. Reamintim însă că trebuie să evităm ferm să facem dragoste acum sau să ajungem la orgasmul cu descărcare în timpul acestor şedințe. Pentru unii acesta poate să pară un lucru dificil, însă dacă vom şti să fim reținuți şi înțelegători vom căpăta o imensă încredere reciprocă. În cursul acestei a patra întîlniri, totuşi, niciunul dintre iubiți nu se va mai mîngîia singur, acest rol fiind preluat acum de celălalt care va reproduce, cît mai senzual şi mai fidel, mîngîierile respective, *bineînțeles întotdeauna numai pînă la limita descărcării*. Astfel vom deveni foarte sensibili la senzațiile şi stările ființei iubite, trăind şi participînd mult mai plenar la jocurile noastre amoroase de cuplu prin această cunoaştere reciprocă a reacțiilor senzual-erotice. Din chiar prezentarea tehnicii de trezire la plăcere este limpede că o putem realiza înaintea oricărei angrenări a metodei orgasmului prelungit sau ca preludiu al oricărei fuziuni amoroase, care nu pot decît să beneficieze imens de această comuniune erotică pe care învățăm astfel să o cultivăm între noi şi ființa iubită.

# 5

# punctele iubirii

- Femeia
- Bărbatul

## Femeia

Un punct foarte puţin cunoscut, atît de către femei, cît şi de către bărbaţi, este localizat în vagin, la 4 sau 5 cm profunzime, în partea superioară. Dacă am asemăna vaginul unui ceas, atunci acest punct secret s-ar afla în dreptul acelor indicînd ora douăsprezece, deşi este posibil ca uneori punctul miraculos, numit de americani *«punctul G»* (de la Graffenberg, numele celui care l-a descoperit), să fie situat puţin spre ora unsprezece sau spre ora unu. Este o zonă relativ mică, cam de mărimea unui nasture de cămaşă, situată chiar în spatele osului pubian al femeii care, în general, poate fi simţită şi conştientizată destul de uşor. Cel mai bun moment pentru a-l localiza este chiar imediat după ce femeia a trăit un orgasm, pentru că atunci el este mai extins şi mai sensibil decît de obicei. Un alt moment excelent pentru a-l localiza este chiar înainte de atingerea orgasmului.

Dacă iubitul exercită o presiune pe acest punct cu un deget sau două şi îl atinge într-un anumit fel, într-un anumit ritm, femeia trăieşte o amplificare considerabilă a excitaţiei. Deşi se pare că ideală este alternarea apăsărilor uşoare cu cele mai ferme şi ghidarea ulterioară după

reacțiile iubitei, putem «experimenta» la nesfîrșit, căutînd noi și noi plăceri. Trebuie să adăugăm că uneori, în fazele de început, stimularea punctului G se poate dovedi oarecum inconfortabilă și poate provoca chiar nevoia de a urina. Asta nu înseamnă însă cîtuși de puțin că trebuie să renunțăm la stimulare, ci doar o vom diminua. De altfel, în general, după unul-două minute, senzația ușor neplăcută face loc plăcerii. Cu cît mîngîierea se prelungește, cu atît *«punctul G»* își mărește volumul și se întărește, asemănător clitorisului. Din acel moment, *punctul G* devine mult mai ușor de localizat.

## Bărbatul

Echivalentul punctului G la bărbat este **prostata**, o glandă internă situată în spatele scrotului, imediat lîngă anus. Foarte adesea, ca și în cazul *«punctului G»* al femeii, prostata este sensibilă la stimulare, mai ales cînd penisul este deja în erecție. Există două maniere de a o stimula eficient:

- ❑ **direct**, introducînd cu delicatețe un deget în anus;
- ❑ **mai puțin direct**, însă mai accesibil, masînd *punctul extern al prostatei*.

Aceasta presupune să aplicăm cu îndemînare o presiune în regiunea care se întinde între spatele scrotului și anus, pe masa de țesuturi cunoscută sub numele de perineu. Acest punct important este numit *punct extern al prostatei*.

Aceste cîteva detalii anatomice (în orice caz, prea puțin cunoscute și utilizate), dar mai ales descoperirea lor practică directă constituie chei importante pentru succesul metodei.

## De reținut

❑ după un preludiu bine realizat, aproximativ o femeie din trei poate atinge orgasmul datorită simplei penetrări a penisului;
❑ în majoritatea lor, femeile sînt de fapt mai sensibile la stimularea clitoridiană decît la cea vaginală. Acesta este de altfel unul din motivele pentru care stimularea clitoridiană directă este apreciată adesea ca fiind mai agreabilă și mai eficace decît cea vaginală.

6

# muşchii dragostei

- Identificarea muşchilor P.C
- Exerciţiile Kegel
- Antrenamentul intensiv
- Efecte şi beneficii
- Efecte suplimentare

**Oricare ar fi sensibilitatea, înzestrarea şi disponibilitatea erotică de care dispunem în prezent, capacitatea noastră de a trăi, simţi, induce şi dărui plăcerea, poate fi considerabil amplificată .**
*Pornind de la aceste adevăruri profunde, tratatele tantrice structurează o sumă întreagă de metode secrete care, extinzînd limitele experienţei şi cunoaşterii noastre senzoriale, fatal superficiale, fac cu putinţă cunoaşterea lăuntrică esenţială, intimă, profundă şi conduc fiinţa de la coaja realităţii către miezul ei, definind astfel calea tantrică ca pe un sistem spiritual autentic, viabil şi foarte eficace, deşi «neobişnuit».*

Psihologii au redescoperit şi certifică acum faptul — cunoscut şi utilizat de secole în tradiţia Orientului — că sensibilitatea noastră erotică nu este înnăscută, ea fiind fructul unei aşa-numite ucenicii, desfăşurată în general în timpul copilăriei sau adolescenţei şi a primelor experienţe amoroase. Că această «ucenicie» poate şi trebuie să fie extinsă este lesne de intuit. Care ar fi atunci diferenţa între două femei organic sănătoase, identice în fond, una aproape frigidă şi alta foarte senzuală? Fără îndoială, organele lor sexuale sînt zone erogene care transmit impulsuri nervilor. Deosebirea între cele două situaţii nu se află altundeva decît în «educaţie». Altfel

spus, nu este suficient că ne-am născut cu zonele erogene: ele au nevoie să fie trezite, «antrenate» şi activate.

Urmărind în întregul ei această ignorare a disponibilităţilor şi înzestrărilor fiinţei noastre, această crasă lipsă de «educaţie» şi indolenţa în care ne complacem astăzi aproape cu toţii, cercetătorii au descoperit consecinţe şocante: de la banala mătreaţă la boli grave precum cancerul, anomalii şi tulburări de comportament, violenţă, agresivitate şi multe, multe altele dintre tarele societăţii noastre actuale. Lucrurile arată exact ca şi cum Natura ar urmări să ne facă conştienţi de noi înşine, să ne facă să realizăm ansamblul posibilităţilor pe care le avem şi ne-ar «împinge» să devenim ceea ce putem fi, pedepsindu-ne chiar, dacă refuzăm să răspundem acestor chemări esenţiale. Marcînd distanţa imensă între ceea ce sîntem şi ceea ce am putea fi, din punct de vedere amoros de exemplu, dr. Gérard Leleu declară în celebrul său «*Tratat de mîngîieri*»:

> *sexologia ne-a redus doar la cei cîţiva centimetri pătraţi ai zonelor genitale, în timp ce corpul nostru este realmente înţesat cu peste* ***1.800.000*** *de captatori de senzaţii care-l fac să fie o imensă zonă erogenă, gata să trăiască plăceri noi şi rafinate, aflată mereu în aşteptarea mîngîierilor, chiar dacă noi ignorăm aceasta.*

Înţelegînd aceste realităţi iată în continuare o modalitate simplă de a schimba situaţia. Dovedindu-şi eficienţa în mii de cazuri putem avea certitudinea că va funcţiona şi pentru noi, ajutîndu-ne imens.

## Identificarea muşchilor P.C.

Cu toţii sîntem aşadar înzestraţi cu posibilităţi şi structuri pe care le ignorăm dar care, atent conştientizate şi inteligent folosite ne-ar deschide uimitoare şi nebănuite perspective.

Un exemplu grăitor în această direcţie este cel al muşchilor pe care-i utilizăm frecvent, cel mai adesea fără să ne dăm seama, atunci cînd urinăm. Deşi poate că noi nici măcar nu sîntem conştienţi că există, ei au un rol extrem de important în dragoste. Pentru eficienţa metodelor amoroase secrete este necesar ca aceşti muşchi să fie fortifiaţi şi

controlați perfect. *Mușchii plăcerii*, științific *mușchii pubococcigieni*, numiți pe scurt în cele ce urmează *mușchii* P.C., sînt destul de ușor de localizat, fiind acei mușchi care, atît la bărbat cît și la femeie, sînt utilizați pentru a opri fluxul de urină.

Pentru o bună localizare a lor, va trebui ca atunci cînd mergem la toaletă pentru a urina, să întrerupem voluntar, ferm, timp de 2-3 secunde fluxul urinar. Mușchii P.C. trebuie să fie întăriți pentru că antrenarea lor facilitează trăirea unei întregi game de stări amoroase. Iată în continuare 3 exerciții menite să-i dezvolte și care au în plus calitatea de a fi ușoare și *discrete* (practic invizibile, în sensul că nimeni nu ne va observa atunci cînd ne antrenăm — ele pot fi făcute nu contează unde și cînd: privind la televizor, așteptînd tramvaiul etc.).

## Exercițiile Kegel

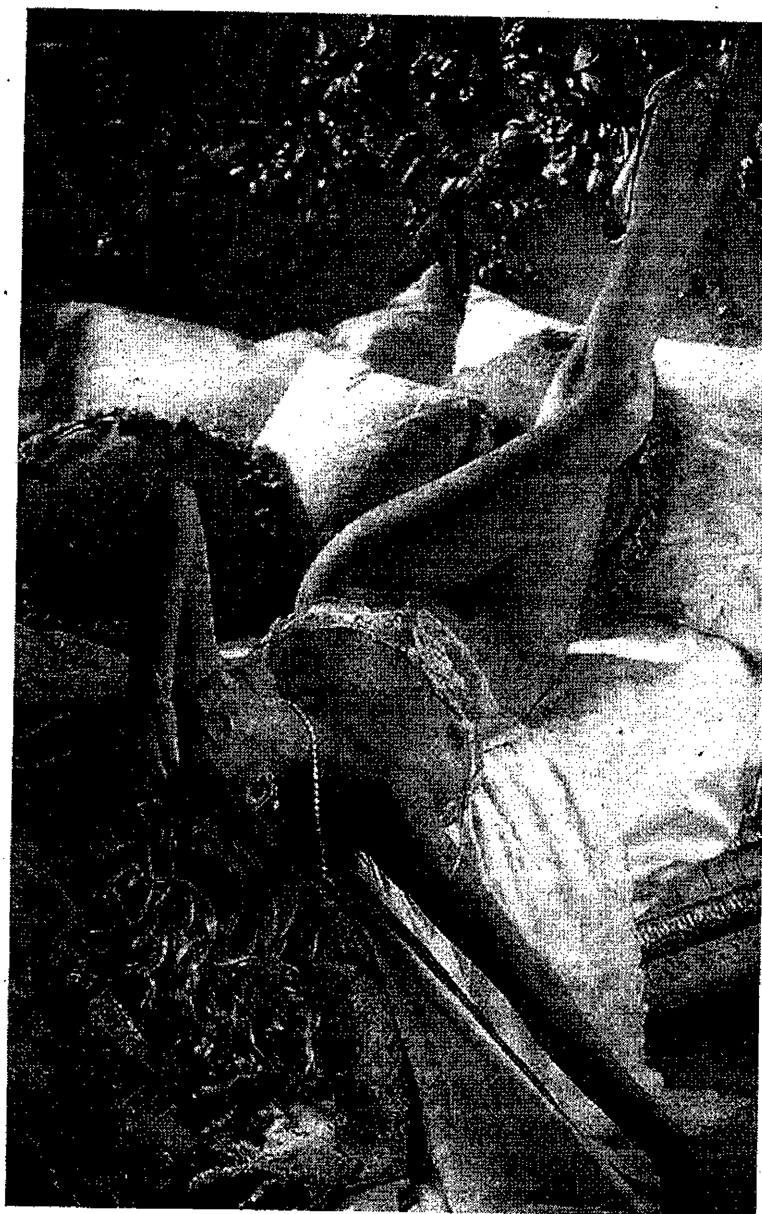
❑ **contracții lente:** *strîngem mușchii* P.C., *ca și cum am vrea să oprim fluxul urinar. Reținem mușchii contractați timp de cel puțin trei secunde, apoi îi relaxăm.*

❑ **contracții rapide:** *contractăm și relaxăm alternativ mușchii* P.C. cît mai rapid cu putință.

❑ **împingeri**

- **pentru femei:** *urmărim să împingem moderat, ca și cum am vrea să defecăm sau ca în timpul nașterii.*
- **pentru bărbați:** *împingem moderat, ca și cum am vrea să ne forțăm să urinăm sau să defecăm.*

Atît în cazul bărbatului, cît și în cel al femeii, aceste exerciții pun simultan în acțiune un anumit număr de mușchi abdominali și din zona bazinului, astfel că este posibil (mai ales la început) să simțim deopotrivă anusul cum se contractă și se destinde. În aproximativ două luni de practică zilnică însă, vom deveni conștienți de fiecare mușchi din zona planșeului pelvian în parte și vom fi cu siguranță capabili să-i contractăm separat, aproape fără efort, cu efecte la drept vorbind miraculoase.





## Antrenamentul intensiv

Iată cum este indicat să practicăm aceste exerciţii, inspirate din milenara tradiţie tantrică, denumite ştiinţific *exerciţii Kegel.* Vom începe printr-o serie de 50 de *contracţii lente,* 50 de *strîngeri rapide* şi 50 de *împingeri.* Vom realiza această serie (*50 + 50 + 50*) **de cel puţin 5 ori pe zi.** După o săptămînă, vom mări cu cîte 10 fiecare dintre cele trei mişcări (*60 + 60+ 60*) continuînd să facem **cel puţin 5 serii pe zi.** Procedăm astfel pînă ajungem la serii alcătuite din 100 de repetări (*100 + 100 + 100*). Cînd am atins acest nivel (după 6 săptămîni), pentru a ne menţine muşchii P.C. hipertonici **este necesar să facem zilnic cele 5 serii de mişcări complete.** Bineînţeles, cu cît exersăm mai mult cu atît este mai bine, rezultatele fiind mai rapide şi mai pregnante. Antrenamentul ideal presupune să exersăm o oră în fiecare zi.

La început este posibil să întîmpinăm anumite dificultăţi: muşchii P.C. poate că nu vor rămîne contractaţi cu uşurinţă în timpul strîngerilor lente sau poate că nu vom putea să realizăm contracţiile rapide cu viteză, dar aceasta este pur şi simplu fiindcă în cazul nostru «muşchii dragostei» sînt încă slabi. Odată cu practica însă, ei vor căpăta un tonus deosebit.

Dacă am obosit la capătul unei serii, nu vom abandona ci ne vom odihni cîteva clipe, apoi vom relua. Pentru a deveni conştient de vigoarea crescîndă a muşchilor P.C., bărbatul îşi poate prinde uşor cu degetele penisul din zona de inserţie în timpul efectuării exerciţiilor Kegel, iar femeia îşi poate introduce un deget sau două în vagin ori poate utiliza un vibrator (pentru aceleaşi probe).

Pentru alte detalii putem urmări tabelele din **Anexe** (structurate pentru 4 luni de antrenament) pe care este foarte indicat să le completăm consecvent.

## Efecte şi beneficii

Este perfect posibil ca în decursul antrenamentului muşchilor P.C. să apară stări de confort lăuntric, încălzirea anumitor zone care ne dă senzaţia de «bine», fiori sau senzaţii de genul unor uşoare vibraţii ori

furnicături etc. Toate acestea sînt semne că tehnicile încep să dea rezultate şi dacă apar nu trebuie decît să ne bucurăm.

**Atenţie!** Chiar dacă ni se pare că nu avem nici un rezultat este necesar să ne continuăm cu conştinciozitate şi încredere antrenamentul pentru că mai devreme sau mai tîrziu ele vor surveni cu siguranţă. Să nu uităm încurajarea anticilor: *Rădăcinile învăţăturii sînt amare, dar roadele ei sînt dulci!*

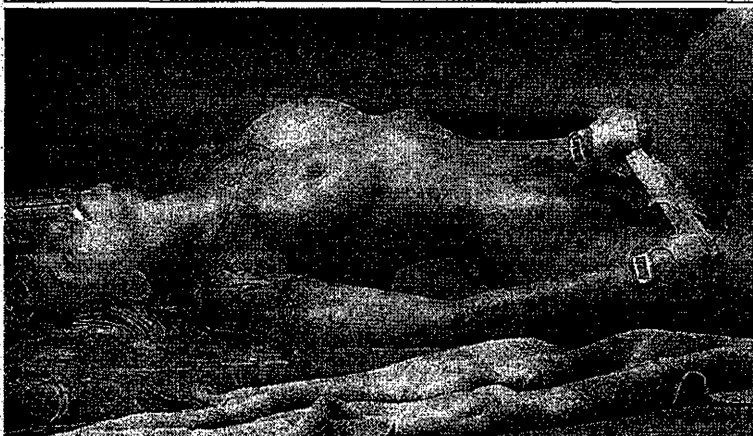
❑ **La femeie,** muşchii P.C. foarte puternici înseamnă pe scurt tinereţe şi farmec, ca urmare directă a amplificării (în unele cazuri extraordinare) a potenţei orgasmice şi a feminităţii.
❑ **La bărbat,** muşchii P.C. tonici şi viguroşi înseamnă virilitate şi putere. Aceste exerciţii au ca efect dobîndirea unor erecţii mai puternice şi permit un foarte bun control în timpul actului sexual. Contracţiile determină amplificarea excitaţiei, controlul deplin asupra ei, blocarea ejaculării şi intensificarea plăcerii trăite în timpul orgasmelor.

## Efecte suplimentare

*(valabile atît în cazul femeilor cît şi al bărbaţilor)*

❑ «încărcare» rapidă cu energie (tocmai de aceea putem efectua aceste exerciţii mai ales atunci cînd ne simţim lipsiţi de chef, indispuşi, devitalizaţi, cînd avem nevoie de forţe noi);
❑ vitalizare pregnantă;
❑ mărirea energiei sexuale;
❑ dinamism mental;
❑ îmbunătăţirea atenţiei şi memoriei;
❑ trezirea intuiţiei şi a creativităţii;
❑ creşterea puterii de asimilare;
❑ deschidere, optimism, spontaneitate;
❑ mărirea încrederii în sine[3].

3. De altfel, după ce faza începutului a fost depăşită, odată ce muşchii P.C. au devenit tonici şi se află în întregime sub controlul direct al voinţei (aşa cum sînt de exemplu muşchii flexori ai palmei care reacţionează natural, firesc, aproape instantaneu şi fără efort, atunci cînd dorim să apucăm ceva), vom putea simţi cum



antrenamentul ne generează rapid o gamă întreagă de stări plăcute de energizare euforică şi chiar de plutire. Explicaţia ştiinţifică a acestor fenomene obiective este aceea că antrenamentul muşchilor p.c. stimulează pe cale mecanică producerea unor hormoni şi a endorfinelor. Endorfinele, adevărate punţi hormonale între suflet şi corp, sînt substanţe analgezice şi euforizante naturale cu rol complex, eliberate de organismul nostru în anumite împrejurări: după o repriză de rîs intens, în timpul preludiului şi trăirilor amoroase plenare, după 30-40 de minute de alergare (generînd impresia că nu mai alergi, ci «zbori») dar şi înaintea morţii naturale cu rolul de a uşura «trecerea», în timpul execuţiei anumitor procedee yoga etc. S-a constatat de pildă că o repriză de rîs copios de 10-15 minute eliberează o cantitate de endorfine capabilă să asigure un efect anesteziant de aproape două ore, fără a mai pomeni starea de uşurare, încredere şi poftă de viaţă care survine. Rîsul şi alergatul sporesc secreţia de endorfine ceea ce explică rezistenţa la efort a alergătorilor şi chiar starea de euforie care urmează unei curse, comparabilă celei care se instalează după o injecţie cu droguri de tip morfinic, dar fără nici un inconvenient. Stimulînd pe căi naturale, prin obişnuinţe nevătămătoare — rîs, sport (alergare), tehnici yoga adecvate, experienţe amoroase cu continenţă (fără descărcare) şi orgasm prelungit — secreţia endorfinelor, ajungem să nu mai suferim, ne armonizăm aproape miraculos viaţa, ajungem să ne simţim bine şi asta fără a recurge la euforizante, droguri, tutun, alcool, cafea sau alte substanţe chimice psihotrope ce au în timp efecte nedorite.

Iată efectele acestor hormoni în cuvintele dr. Oyle: plăcerea şi starea particulară pe care ne-o generează endorfinele activează dorinţa noastră de a explora posibilităţile vieţii... Endorfinele ne aduc motivaţiile biochimice de care avem nevoie pentru a pătrunde, reflecta şi a ne adapta prin reacţii suple şi adaptate la schimbările din mediul înconjurător... Cercetările au arătat că atunci cînd un individ încetează să-şi mai pună întrebări şi începe să creadă că a trăit deja totul, că viaţa nu-i mai poate oferi nimic, corpul lui parcă aderă la această convingere, fluxul şi echilibrul endorfinelor devin din ce în ce mai limitate şi viaţa pare că dispare din acea fiinţă.



# 7

# autostimularea

- Bărbatul
- Femeia

*Multă vreme desconsiderată,* autostimularea *constituie totuşi o pregătire esenţială pentru practica modalităţilor amoroase. Ea facilitează o cunoaştere necesară: descoperirea autentică a propriului nostru corp şi a zonelor sale erogene. În cazul bărbatului, ea permite în plus* controlul reflexului ejaculator. *Chiar dacă sîntem angrenaţi într-un cuplu, exerciţiile care urmează ne vor fi de mare folos pentru a atinge succesul.*

## Bărbatul

Există trei condiţii prealabile, totuşi simplu de îndeplinit:

- să dispunem de suficient timp;
- să fi practicat şi stăpînit deja *exerciţiile Kegel* (mai sus amintite);
- să ne concentrăm cît mai atent şi mai intens asupra senzaţiilor noastre.

La început, bărbatul trebuie pur şi simplu să se stimuleze şi să tindă să-şi menţină erecţia cel puţin 30 de minute **fără să ejaculeze.** În acest timp, el trebuie să urmărească să se apropie de orgasm, adică de punctul de non-întoarcere (non-retur), măcar de 7 ori. De fiecare dată cînd se apropie de acest punct, el trebuie să evite ejacularea, întrerupînd stimularea,

încetinind mişcările sau aplicînd unele dintre tehnicile prezentate în secţiunile *Controlul ejaculării (I) şi (II) şi Modalităţi ajutătoare* din capitolul **Plăcerea bărbatului**.

Nu ne vom pierde controlul şi ne vom strădui să nu ejaculăm. În eventualitatea în care totuşi am ejaculat, vom relua exerciţiul după un timp de repaus cînd, tensiunea sexuală fiind mai mică, controlul va fi mai simplu.

Atunci cînd am atins o erecţie fermă şi am menţinut-o cel puţin 5 minute, continuînd să ne stimulăm penisul, vom începe prin a ne stimula punctul extern al prostatei (descris anterior).

O tehnică eficace pentru a reuşi controlul ejaculării este de a trage scrotul în jos. Această tehnică utilă numită *tracţiunea scrotului* se realizează cu uşurinţă în modul următor: «agăţăm» scrotul dintre testicule, cu degetul mare şi cel arătător de la mîna stîngă şi, atunci cînd ne apropiem de orgasm, tragem ferm spre în jos. Această tehnică foarte simplă trebuie, de asemenea, să fie învăţată de iubita noastră pentru practica metodei.

Un avantaj important al unui stadiu avansat de practică al tehnicii de autostimulare este acela că ne vom putea reţine astfel ejacularea atunci cînd este pe cale să se producă. Atunci cînd simţim că sîntem pe cale de a ejacula, ne vom reţine suflul pe plin (adică vom inspira profund şi vom ţine aerul în plămîni) şi vom strînge muşchii P.C. cît mai ferm cu putinţă. Dacă în cazul nostru aceşti muşchi ai dragostei sînt bine antrenaţi, ne vom putea reţine complet şi fără probleme ejacularea (cu condiţia esenţială să realizăm contracţia muşchilor şi reţinerea suflului *înainte* de a atinge ceea ce se numeşte punctul non-retur, pentru că dacă am ajuns în acel stadiu, ejacularea se va produce, în ciuda eforturilor noastre de a o opri). Aplicînd această tehnică simplă vom observa, spre extrem de plăcuta noastră surpriză, că orgasmul are loc şi va fi chiar mult mai puternic, dar fără a se produce descărcarea.

Reluînd, subliniem că avantajul esenţial al tehnicii de autostimulare este acela că permite învăţarea separării orgasmului de ejaculare. Prin

exerciţiu, muşchii P.C. vor fi considerabil întăriţi şi controlul nostru asupra lor suficient de ferm, fapt care ne va permite să trăim zeci de orgasme la rînd fără ejaculare, în cursul unei singure şedinţe de autostimulare. Evident că nu acesta este scopul tehnicii de autostimulare, dar astfel dobîndim puterea de a ne suspenda indefinit descărcarea, atingînd orgasmul de sute şi, de ce nu? chiar mii de ori în cursul unei singure întîlniri amoroase.

Un alt avantaj notabil, deşi oarecum secundar al practicii acestor exerciţii, este faptul, pentru mulţi deloc neglijabil, că, în timp, penisul îşi măreşte în general dimensiunea, atît în lungime, cît şi în grosime. Unii bărbaţi care au practicat consecvent aceste tehnici au afirmat (în acord cu iubitele lor) că membrul li s-a alungit cu 2 sau 3 cm. Fără îndoială, acest fapt se poate dovedi interesant pentru bărbat, dar şi pentru iubita sa.

## Femeia

Orice femeie este, în mod potenţial, capabilă de orgasme multiple şi poate învăţa foarte uşor această metodă amoroasă secretă. Pentru femeie, exerciţiile de autostimulare sînt oarecum diferite de cele ale bărbaţilor. Bărbatul caută în special să-şi menţină erecţia şi să atingă orgasmul fără a ejacula. Femeia trebuie să se abandoneze plăcerii dăruindu-se şi urmărind să atingă orgasmul de cît mai multe ori cu putinţă, fără a se descărca deloc în tot acest interval.

Mai întîi vom urmări să obţinem orgasmul mîngîindu-ne. Dacă putem deja obţine orgasmul prin autostimulare, vom învăţa acum să obţinem mai multe orgasme în serie. Este preferabil să folosim un lubrifiant. Ne vom unge labiile mari şi mici, clitorisul, intrarea în vagin şi perineul, începînd explorarea şi stimularea. Scopul acestor exerciţii este de a atinge singure orgasme multiple, pregătindu-ne astfel pentru metoda orgasmului prelungit. Dacă sîntem deja obişnuite cu vibratorul, acesta nu este un lucru rău în sine, dar este preferabil să ajungem să ne folosim doar de propriul corp. Pentru a ne dezvăţa de vibrator (dacă este cazul), putem începe să ne stimulăm folosindu-l, dar vom continua fără el, pînă cînd vom reuşi să abandonăm complet acest accesoriu.

*

Atunci cînd cei doi iubiţi au atins o fază de măiestrie în practica exerciţiilor de autostimulare care, aşa cum am putut realiza, **diferă fundamental, prin însuşi scopul lor, de masturbarea ordinară** ei sînt gata pentru etapa următoare: orgasmul prelungit în doi. Evident, ajunşi aici, comunicarea trebuie să fie deplină între iubiţi, pentru simplul motiv că numai noi înşine ştim ce ne face cu adevărat plăcere şi aceasta NU este valabil şi pentru iubitul nostru. Trebuie să trecem peste o eventuală falsă pudoare şi să explicăm cu sinceritate şi naturaleţe cum ne place să fim iubite sau iubiţi. Experienţele pe care le-am avut anterior ne pot fără îndoială ajuta, însă nu sînt suficiente. Într-adevăr, nici o fiinţă umană nu reacţionează sexual absolut identic cu alta. Eroarea cea mai răspîndită în acest domeniu este de a gîndi că fiecare ştie instinctiv cum să-l satisfacă pe celălalt cînd, dimpotrivă, aceasta trebuie să se înveţe.

Pentru o deprindere mai eficace a metodei orgasmului prelungit, este preferabil ca bărbatul să fie acela care începe să stimuleze femeia. Unii susţin că dacă bărbatul atinge primul orgasmul, atunci este posibil ca el să devină mai puţin atent la plăcerea iubitei. Rămîne să presupunem că femeile nu vor reacţiona astfel. Deci, la început, regula este următoarea:

*Mai întîi doamnele!*



# 8

# plăcerea femeii

- Mîngîierea labiilor şi a clitorisului
- Masajul vaginal
- Cheia declanşării orgasmului prelungit
- Orgasmul prelungit
- Cîteva precizări
- Efecte secundare

*Această secţiune se adresează în special bărbatului şi doreşte să-i arate cum să-şi aducă iubita în starea de orgasm prelungit. Cu toate acestea, din raţiuni evidente, lectura sa va fi la fel de profitabilă şi pentru femei.*

După cîteva minute de preludiu, în care bărbatul şi femeia se pot îmbrăţişa şi mîngîia tandru (evitînd însă mîngîierile directe ale zonelor genitale), sau după practica unei variante simplificate a tehnicii de trezire la plăcere, femeia se întinde confortabil pe spate, depărtînd picioarele. În ceea ce-l priveşte pe bărbat, el poate îngenunchea între picioarele iubitei sau poate să se lungească pe burtă, important fiind doar accesul nestingherit la organele ei genitale.

Înainte de toate, trebuie aplicat lubrifiantul, sarcină care îi revine bărbatului. De altfel, în această parte el este cel care «preia conducerea» operaţiunilor, urmînd ca în partea a doua rolurile să se inverseze. Femeia nu trebuie decît să se lase în voia iubitului ei, să elimine toate rezistenţele şi inhibiţiile, urmărind să se concentreze asupra senzaţiilor şi să se

abandoneze plăcerii. Aşadar, bărbatul aplică cu delicateţe lubrifiantul pe toată regiunea genitală: labiile mari şi mici, clitorişul, intrarea în vagin, interiorul vaginului, perineul.

## Mîngîierea labiilor şi a clitorisului

Începem deci să mîngîiem labiile mari şi mici (FAZA A), apropiindu-ne progresiv de clitoris. Timp de un minut sau două, descriem nişte cercuri cu mîna sau cu mai multe degete, reducîndu-le treptat pînă la clitoris.

Odată ce am ajuns la clitoris, pentru că este foarte sensibil, (FAZA B) nu-l vom atinge pentru început decît foarte uşor. Se poate spune că, în general, bărbaţii au tendinţa să exercite o presiune prea mare pe clitoris, fapt care poate deveni deranjant sau chiar dureros pentru femeie. Totuşi, fiecare femeie are preferinţele sale: apăsare extrem de uşoară şi de fină, mîngîiere puţin mai fermă, stimularea tijei clitorisului (nu a vîrfului său) şi, în sfîrşit, altele doresc ca acesta să nu fie atins deloc în mod direct. Este posibil ca uneori clitorisul să fie mai sensibil în partea stîngă, alteori în partea dreaptă. Esenţial este doar să descoperim cum stau lucrurile cu iubita noastră, dacă vrem s-o facem să atingă starea de orgasm prelungit.

În cazul acesta, regula de bază este comunicarea. Nu trebuie să ezităm să ne întrebăm iubita ce anume îi place, observîndu-i totodată şi reacţiile. *Dacă organele genitale devin mai saturate cu sînge, dacă clitorisul are tendinţa să-şi mărească volumul şi să se deplaseze către exterior, este un semn minunat. Dacă iubita are tendinţa să ţină pelvisul în direcţia mîinii noastre este tot un semn bun.* În caz contrar, ea va avea tendinţa să se retragă sau va apărea un gen de contracţie la nivelul organelor genitale. Aceste mişcări sînt uneori foarte subtile şi aproape imperceptibile, încît trebuie să fim atenţi pentru a le sesiza.

Putem deci mîngîia clitorisul (FAZA B) în diferite moduri: un timp pe o parte, apoi pe partea cealaltă, putem descrie o mişcare de sus în jos, una circulară, sau îl putem «învîrti» delicat între degetul mare şi cel arătător. Mişcarea de bază trebuie să fie lentă şi regulată, aproximativ un ciclu pe secundă. Atunci cînd am descoperit un tip de mîngîiere care place iubitei

noastre, putem utiliza această mişcare cam de 10 ori, apoi facem o mică diversiune ce are drept scop mărirea tensiunii amoroase şi a excitaţiei, diminuînd ori încetinind mîngîierea, sau nemaiaplicînd-o direct pe clitoris.

În timpul acestei stimulări iniţiale, putem de asemenea să introducem cu delicateţe în vaginul iubitei unul sau două degete de la mîna rămasă liberă. În această primă fază, este posibil ca iubita noastră să opună o anumită rezistenţă, datorată mai ales unor blocaje de natură psihică. Este indicat să învăţăm să identificăm aceste rezistenţe şi putem considera ca semne evidente: *dacă ea tinde să se îndepărteze, dacă organele genitale par mai puţin umflate cu sînge sau lubrifiate, dacă pare inhibată, stînjenită, dacă deschide ochii şi, evident, dacă pare că se plictiseşte vizibil.* Adesea, aceste rezistenţe provin din dificultatea de a-şi controla gîndurile. Pentru a le înlătura, cel mai bun lucru este să fie discutate deschis.

Aflaţi într-o asemenea situaţie, un mod destul de simplu de a o depăşi este să-i sugerăm iubitei noastre să efectueze chiar atunci exerciţiile Kegel. Contractîndu-şi muşchii P.C., tensiunile musculare cauzate de aceste rezistenţe interioare au tendinţa să dispară şi — ceea ce este cu adevărat extraordinar (deşi perfect explicabil pentru cel conştient de intima legătură şi influenţa reciprocă dintre fizic şi psihic) — vor înlătura totodată aceste blocaje psihice ca prin farmec. Exerciţiile Kegel (pot fi făcute toate cele trei descrise anterior) o vor ajuta deci imens pe iubita noastră nu numai să se destindă şi să-şi mărească considerabil excitaţia, ci şi să se concentreze asupra senzaţiilor deosebit de plăcute resimţite, scăpînd astfel de tirania unor gînduri parazite.

Pe măsură ce alternăm mîngîierile cu pauzele, nivelul de excitaţie creşte şi iubita noastră va începe să aibă contracţiile premergătoare orgasmului. În acest moment trebuie să facem o «diversiune», orientîndu-i atenţia spre vagin (FAZA C). Cînd încep contracţiile, este posibil ca ea să dorească să continuăm stimularea clitoridiană şi în acest caz este bine să-i facem pe plac, însă probabil că va trebui să diminuăm mîngîierea.

## Masajul vaginal

După apariția primelor contracții orgastice (ca urmare a stimulării clitoridiene), îi putem mîngîia vaginul (FAZA C) cu unul, două sau trei degete, imitînd mişcarea de du-te-vino a penisului sau, şi mai eficace, vom mîngîia cu unul sau două degete punctul G, localizat aşa cum am explicat, aproape de intrarea în vagin, în partea superioară. În cazul multor femei, mîngîierile ritmate au efecte maxime. Spre deosebire de clitoris, care la acest nivel de excitație este extrem de sensibil, punctul G poate accepta o presiune destul de puternică.

Pentru rezultate mai bune, este preferabil să repetăm acelaşi ciclu de mîngîieri ca şi pentru clitoris, anume 10 mîngîieri succesive, apoi una sau două mai lejere, lente şi profunde.

Efectuată cu abilitate, stimularea internă dă naştere la nişte contracții diferite de cele ale orgasmului «simplu» care:

- implică musculatura profundă a muşchilor pelvieni, incluzînd aici şi muşchii uterului;
- sînt mai lungi şi cu mult mai agreabile decît cele obişnuite;
- constituie baza fizică a orgasmului prelungit la femeie (cel mai important).

În această primă fază, contracțiile sînt de durată variabilă şi pot dura de la una la 10 secunde fiecare. Deosebirea fizică esențială între orgasmul «obişnuit» şi orgasmul prelungit este însă aceea că, dacă în cursul orgasmului obişnuit vaginul are tendința să se lărgească în partea sa cea mai profundă şi să se retragă spre interiorul corpului, odată cu începerea orgasmului prelungit, această situație se inversează, în sensul că vaginul va avea tendința să «împingă», să se deplaseze către în afară, ca şi cînd uterul s-ar apropia de intrarea în vagin, reducînd astfel spațiul interior. Cînd bărbatul sesizează acest gen de «împingere» la iubita sa trebuie să ştie că ea simte aceste contracții pelviene profunde care, foarte probabil, anunță începutul orgasmului prelungit.

## Cheia declanşării orgasmului prelungit

Secretul stimulării amoroase necesare pentru a ne conduce iubita în al 7[lea] cer al orgasmului prelungit care, reamintim, *diferă de orgasmul multiplu*, este alternarea celor două modalităţi de mîngîiere, clitoridiană şi vaginală, la instalarea unui plafon al excitaţiei. Pentru aceasta este necesar să sesizăm atent momentele în care femeia trece de la o fază de ascensiune a excitaţiei la un plafon. Cînd excitaţia femeii începe să se stabilizeze la un anumit nivel şi intervine un gen de saturare (plafon), cînd stimularea punctului G pare să nu-şi mai facă efectul, trebuie să abandonăm stimularea vaginului şi să ne concentrăm din nou asupra clitorisului (FAZA D). În acest stadiu, la un moment dat stimularea clitorisului va da în general naştere la noi contracţii. De îndată ce se produc aceste contracţii, ne vom întoarce la stimularea punctului G (FAZA E). După un timp «împingerile» se vor produce din nou. Profunzimea şi frecvenţa acestor «împingeri» depind de doi factori:

- abilitatea noastră de a mîngîia punctul secret al iubitei;
- capacitatea ei de a se abandona fără nici o reţinere plăcerii.

Continuînd timp de 15-30 de minute (în unele situaţii mai mult) *alternarea mîngîierilor clitorisului cu mîngîierile punctului G* (FAZA F compusă din fazele D-E), vom observa că perioadele de repaus sau de culme vor fi din ce în ce mai puţin frecvente şi contracţiile vor fi din ce în ce mai evidente şi mai numeroase. Cînd perioadele de repaus aproape că dispar şi toate contracţiile au devenit împingeri profunde, iubita noastră a intrat în sfîrşit în faza decisivă a orgasmului prelungit. Aceasta este atunci o ascensiune continuă spre noi culmi, fără nici o perioadă de oprire. Senzaţiile şi stările pe care femeia le are în timpul orgasmului prelungit nu se compară nici măcar cu cel mai puternic orgasm cu descărcare pe care l-a putut simţi vreodată în trecut şi nici cu orgasmul multiplu.

## Orgasmul prelungit

Iubita mea a atins prima dată starea de orgasm prelungit după aproximativ două luni de exersare, timp care ne-a permis să ne transformăm lăuntric, să cunoaştem senzaţii de o voluptate nebănuită şi

să ne apropiem unul de altul uluitor de mult.

Primul orgasm prelungit al iubitei mele a durat aproximativ **5 minute**. Dacă avem în vedere că orgasmul obişnuit (însoţit de descărcare) durează cel mult 20 secunde, este deja o distanţă imensă. Dar diferenţa între orgasmul prelungit şi orgasmul obişnuit (însoţit de descărcare) nu este atît o chestiune de cantitate, ci mai cu seamă una de calitate. Iubita-mea a fost cea care a pus capăt acestei prime experienţe pe drept cuvînt extatice pentru că nefiind obişnuită cu o plăcere atît de intensă, aproape supraomenească, a fost la un moment dat cuprinsă de un gen de panică. Îşi simţea toată fiinţa pe cale să se dizolve şi avea impresia că-şi va pierde complet cunoştinţa. Experienţa a încetat atunci şi iubita mea şi-a revenit brusc. Ea a vrut să reîncepem aproape imediat după ce trăise această experienţă extatică şi a realizat că descoperisem arta secretă de a urca în al 7[lea] cer.

Şi am reînceput... Cu cît iubita mea se obişnuia mai mult cu starea de orgasm prelungit, cu atît se abandona mai mult, lăsîndu-se cuprinsă de ea. În fapt, nu numai că a reuşit destul de rapid să trăiască orgasmul continuu timp de aproximativ 20 minute, dar a atins culmi şi mai elevate. În momentul cînd a reuşit să menţină timp de o jumătate de oră această stare extatică, abia trecuse o lună de cînd o experimentase prima oară. Iată ce mi-a mărturisit ea după trăirea plenară a unei astfel de stări, într-un elan de recunoştinţă emoţionantă:

> Mă risipeam senin..., eram ca pierdută într-un ocean de beatitudine şi de plăcere copleşitoare. Tot corpul îmi era de o sensibilitate extraordinară. Uluită, pe fondul stării că nu mai am deloc limite, că aş putea simţi mereu mai mult, experimentam o mare de senzaţii îmbătătoare, intense şi extrem de fine... Plină de bucurie, trăiam o explozie liniştită a fiinţei mele în infinit. Al 7[lea] cer ne este accesibil într-adevăr, chiar pe acest pămînt! este mai erotic, mai nebunesc, mai înălţător decît orice mi-aş fi putut închipui vreodată... este sublim!

Cît despre mine însumi, trebuie să recunosc, eram stupefiat. Contrariat, simţeam dezamăgire, dar şi o mare bucurie. Eu, care credeam că oferisem



deja plăcerea maximă unei femei!... Eu, care credeam că fostele mele iubite cunoscuseră plăcerea în braţele mele!... Desigur, nu le lăsasem indiferente, le tulburasem profund, le dăruisem multe încîntări şi plăceri, însă, mărturisesc cu umilinţă, acum îmi dădeam seama că, în realitate, nu eram decît un începător în arta de a dărui femeilor fericirea. Căci ce altceva poate fi plăcerea supremă dacă nu starea de orgasm prelungit? Tot restul poate fi bun, însă trebuie să subliniez cu toată răspunderea că acesta este net superior, fiindcă implică o dimensiune amoroasă nouă, complet diferită şi înglobează sintetic tot ce am trăit pînă atunci. Pentru a-l putea înţelege, orgasmul prelungit trebuie să fie trăit, căci în acest caz cuvintele de care dispunem se dovedesc insuficiente — vocabularul n-a fost făcut pentru a descrie o astfel de experienţă şi nu conţine superlativele necesare.

Eram stupefiat aşadar şi în acelaşi timp trăiam o stare de fericire imensă văzînd că puteam să-i ofer o asemenea plăcere iubitei mele. Tot extraordinar a fost faptul că, fără măcar ca ea să mă fi atins (era stabilit că în prima parte a şedinţei nu urmăream amîndoi decît plăcerea ei), eu însumi eram cuprins de o stare de excitaţie teribilă. De fapt, ca să spunem lucrurilor pe nume — ceea ce, după cum aţi putut constata pînă acum, nu ne-am dat în lături de a face încă de la început — timp de 30 minute (din care aproximativ 5 de orgasm prelungit), cît a durat «şedinţa» în care iubita mea a atins al 7[lea] cer, am avut o erecţie «adevărată».

Niciodată pînă atunci, cu nici o iubită şi în nici o situaţie nu mă mai simţisem atît de viril şi de excitat cu toate că, repet, iubita mea nici măcar nu mă atinsese. Însă ţipetele, gemetele şi scîncetele ei, contracţiile succesive care spre final au fost înlocuite de acele împingeri prodigioase, veritabile valuri orgasmice (descrise atît de bine de dr. Brauer), toate astea mă tulburau infinit. Da, tulburătoarea trăire a iubitei mele avea asupra mea un efect cu mult mai mare decît închipuirile şi fantasmele mele cele mai delirante, mai pregnant decît amintirile erotice cele mai excitante şi mai picante care, prin comparaţie, mi se păreau acum şterse şi fade. Şi totuşi, nu ştiam încă un lucru. Capital. Stupefiant. Uimitor. Nu ştiam că, atunci cînd îmi va veni rîndul, iubita mea mă va face să cunosc

o voluptate încă şi mai mare şi o stare de excitaţie fantastică pe care înainte n-aş fi crezut-o niciodată cu putinţă.

## Cîteva precizări

Înainte de a aborda secţiunea despre plăcerea bărbatului, vom recapitula cele spuse pînă acum, adăugînd cîteva noi detalii, pentru a înţelege mai bine mecanismele orgasmului prelungit.

Există deci două faze în acest tip de orgasm. În prima fază (care durează 15-20 de minute sau mai mult), vom alterna stimularea clitorisului cu stimularea vaginală. Această fază este caracterizată prin contracţii superficiale, prin strîngeri asemănătoare cu acelea descrise în exerciţiile Kegel, apărute ca urmare a stimulării clitorisului. Cînd punctul G este stimulat, iau naştere acele împingeri profunde. Această fază este denumită sugestiv *scara*, fiindcă în timpul ei femeia atinge în mod continuu noi nivele, urmate de perioade de pauză, încît, figurate grafic, aceste etape seamănă cu treptele unei scări. A doua fază a orgasmului prelungit este aşadar caracterizată prin acele «împingeri», în fapt *valuri delicate şi ample de contracţii profunde extrem de plăcute*. Putem crea şi menţine această stare stimulînd alternativ apoi simultan clitorisul şi punctul G. În această fază, timpul este pur şi simplu abolit (spulberat) pentru iubita noastră.

Aflată într-o stare de conştiinţă aparte, femeia simte atunci că pluteşte în voluptatea cea mai intensă, fără efort, spre deosebire de prima fază, cînd mental încă mai caută să atingă noi culmi. Acum ea urcă mereu, fără nici o senzaţie de efort. Această experienţă cu totul extraordinară poate dura minute în şir, iar în cazuri excepţionale poate atinge o oră sau chiar mai mult. Singurul factor care intervine aici este numai dorinţa celor doi iubiţi de a o continua sau de a o întrerupe. Iubita mea mi-a descris odată foarte sugestiv această experienţă: *tot ce se poate spune despre ea este că mi-aş fi dorit să rămîn pentru totdeauna în această stare.*



## Efecte «secundare»

În faţa descrierii unor astfel de extaze, confruntaţi cu eventualitatea trăirii unor stări de o copleşitoare intensitate, unii ar putea chiar să se îngrijoreze de pericolele ce planează asupra sănătăţii. Oare nu vom sfîrşi prin a exploda la capătul extazului? Din fericire, nu. Observaţiile clinice riguroase pe care dr. Brauer le-a realizat asupra a sute de cupluri ce au practicat cu succes aceste modalităţi au demonstrat că, în faza a doua a orgasmului prelungit, ritmul cardiac şi presiunea arterială NU rămîn la fel de ridicate ca în timpul fazei de excitare ci, dimpotrivă, diminuează considerabil, fenomen oarecum asemănător cu ceea ce se petrece în stările de meditaţie profundă.

Pentru femeile obişnuite să trăiască orgasmul foarte rapid, aproape instantaneu, datorită simplei penetrări a penisului, metoda prezentată aici deschide perspective fantastice. În urma «practicii», aceste femei devin repede mult mai deschise, mai dezinvolte, mai sănătoase, mai puţin iritabile, mai destinse şi mai fericite decît femeile obişnuite. Experienţa pe care am trăit-o alături de iubita mea confirmă din plin această realitate. Ea a redevenit într-un timp relativ scurt ceea ce era la începutul legăturii noastre, adică o femeie armonioasă, plină de viaţă şi pasiune, pe deplin împlinită şi fericită.

*Adio migrenelor şi stresului!*



# 9

# plăcerea bărbatului

- Cîteva diferenţe
- Începutul
- Punctul extern al prostatei
- Controlul ejaculării (I)
- Modalităţi ajutătoare
- Fazele orgasmului prelungit
- Înlăturarea inhibiţiilor
- Orgasm cu descărcare şi orgasm prelungit
- Controlul ejaculării (II)
- Antrenamentul propriu-zis
- O modalitate suplimentară

Cu toate că această parte ar părea că se adresează în special femeilor, este necesar ca şi bărbaţii să o citească cu atenţie.

Atunci cînd femeia a trăit starea de orgasm prelungit, unele cupluri preferă să-şi acorde un mic răgaz înainte de a trece la realizarea orgasmului prelungit al bărbatului. De altfel, nu este obligatoriu ca amîndoi membrii cuplului să-l experimenteze în decursul aceleiaşi întîlniri, deşi, evident, aceasta este adesea de dorit. Cu toate că nu există o regulă în această privinţă şi putem face orice alegere dorim, se impune în mod necesar un anumit echilibru, încît nici unul dintre cei doi iubiţi să nu se simtă frustrat.

## Cîteva diferențe

Orgasmul prelungit al bărbatului este oarecum diferit de cel al femeii. Femeia, trecînd prin orgasme scurte, urcă spre un nivel de orgasm mai înalt. La rîndul său, bărbatul atinge și se menține în starea care precede de obicei orgasmul, sau mai precis care precede ejacularea, stare care constituie de fapt prima fază a orgasmului prelungit. În această fază, erecția este fermă și puternică, excitația intensă, iar penisul secretă fără întrerupere lichidul lubrifiant, aspect care indică prezența contracțiilor interne, extrem de voluptoase. Aceste contracții provin de la prostată și de la alte glande. Aplicînd această metodă, femeia îl va ajuta pe iubitul ei să atingă acest stadiu și să-l extindă pînă la nivele și mai înalte de excitație, *însă fără a se declanșa ejacularea.*

Pentru a aplica cu succes modalitatea de atingere a orgasmului prelungit de către bărbat, trebuie mai întîi să înțelegem rolul prostatei. Putem spune că la bărbat această glandă este omologul punctului G al femeii. Stimularea sa, simultan cu cea a penisului, produce în ființa bărbatului un orgasm prelungit, deloc epuizant, care se poate întinde pe perioade foarte lungi de timp (minute în șir și chiar mai mult!) fiind în plus mult mai profund și mai puternic decît cel însoțit de descărcare.

## Începutul

Ca și în cazul femeii, bărbatul trebuie să adopte o poziție cît mai confortabilă. Fără îndoială că și pentru el cel mai simplu este să se întindă pe spate. Femeia dispune în această situație de opțiuni similare celor pe care le are bărbatul, în cazul în care joacă rolul activ. Oricare ar fi postura aleasă, important este doar ca ea să fie confortabilă și ca femeia să aibă acces nestingherit la organele genitale ale iubitului ei.

Primul obiectiv este de a-l aduce pe iubitul nostru într-o erecție fermă. Să nu uităm că nu este neapărat ca într-o situație cu caracter sexual bărbatul să intre în erecție. Pentru unele femei este oarecum liniștitor de aflat că o mare parte dintre bărbați au nevoie de o stimulare directă a penisului pentru a intra în erecție.

Aşadar, primul obiectiv este de a ne determina iubitul să intre în erecţie (FAZA A), iar în acest scop îl putem mîngîia aşa cum procedăm de obicei (este de presupus că o facem!). Un alt mod inspirat de a începe este aplicarea lubrifiantului, ceea ce în multe cazuri este de altfel necesar.

Trebuie să-l mîngîiem pe iubitul nostru în aşa manieră, încît să-şi păstreze o erecţie solidă timp de cel puţin 15 minute (FAZA B).

## Punctul extern al prostatei

După aceasta, *simultan cu mîngîierea penisului*, putem începe să-i mîngîiem delicat scrotul, testiculele (FAZA $C_1$) ŞI PUNCTUL EXTERN AL PROSTATEI (ECHIVALENT PUNCTULUI G al femeii) situat în zona perineului, între anus şi scrot (FAZA $C_2$).

În cadrul mîngîierilor zonei testiculelor, putem aplica şi *tragerea scrotului*, gest care, fiind mai mult decît o mîngîiere, previne într-o anumită măsură ejacularea. Putem efectua tragerea scrotului în două moduri. Primul constă în a apuca cu degetul mare şi arătătorul pielea scrotului, între testicule, trăgînd apoi spre în jos, îndepărtîndu-l de penisul, aflat în erecţie. Al doilea mod constă în a forma cu degetul mare şi arătătorul un fel de inel (cuprinzînd scrotul la baza sa) şi a trage în jos, în aceeaşi mişcare de îndepărtare de penisul erect.

*Presiunea pe punctul extern al prostatei* se poate efectua cu unul sau două degete. În această mîngîiere este destul de importantă regularitatea ritmului. Cu cît excitaţia iubitului nostru este mai mare, cu atît putem apăsa mai intens, dar în toate cazurile ne vom feri să exagerăm. O variantă a acestei mîngîieri, numită *ciupirea prostatei* (asemănător cu ciupirea coardelor unui instrument muzical), poate fi realizată în două moduri:

- putem apăsa arătătorul pe punctul extern al prostatei, agăţînd degetul mare de baza penisului;
- putem exercita presiunea cu degetul mare, agăţîndu-ne arătătorul de baza penisului (invers faţă de prima situaţie).

Putem practica şi alege pe cel mai convenabil atît pentru noi înşine, dar mai ales pentru iubitul nostru însă, atît într-un caz, cît şi în celălalt, *este necesar să mîngîiem simultan penisul (cu cealaltă mînă).*

## Controlul ejaculării (I)

Graţie acestei abile stimulări (evident că este necesară aici o anumită măiestrie din partea femeii, măiestrie care va fi dobîndită numai prin practică), iubitul nostru se va apropia rapid de orgasm şi de ejaculare, care trebuie evitată cu orice preţ (FAZA D).

Iată, *pe lîngă exersarea consecventă a tehnicilor hatha-yoghine de transmutaţie şi sublimare a potenţialului creator*, cîteva elemente simple ce facilitează controlul descărcării.

- Încetarea completă a oricărei mişcări;
- **Tragerea scrotului** (deja explicată);
- **Apăsarea punctului extern al prostatei**, fapt ce creează un gen de diversiune;
- **Ciupirea fermă a bazei penisului** cu arătătorul înainte şi cu degetul mare înapoi sau **strîngerea coroanei glandului** într-un inel format cu arătătorul şi degetul mare;
- Reţinerea suflului şi efectuarea *împingerii* – ex. Kegel nr. 3 (*modalitate eficientă*);
- Reţinerea suflului şi efectuarea *strîngerii prelungite a muşchilor* P.C. (ex. Kegel nr. 1) ca şi cum am vrea să întrerupem fluxul urinar (*de asemenea foarte eficientă*);
- Perioade de reţinere a suflului pe plin, însoţite de concentrarea cît mai fermă asupra ideii de control deplin al ejaculării (*salutară*);
- Concentrarea fermă asupra lui *ajna chakra* («al treilea ochi» sau centrul mental de comandă, a cărui proiecţie în planul fizic se află în zona din mijlocul frunţii) însoţită sau nu de blocarea suflului pe plin (*foarte eficientă*);
- **Vizualizarea ascensiunii energiilor sexuale** (din etajele inferioare ale fiinţei în zona din creştetul capului) sub forma unui flux de lumină strălucitoare, urmărind să trăim cît mai intens aceasta;

- **Respirația controlată** este cel puțin la fel de importantă. Bărbatul trebuie să urmărească să respire regulat și cît mai ușor *pe nas*, evitînd să respire haotic și necontrolat pe gură.

Cel mai bine este să realizăm toate tehnicile (*atenție: antrenamentul prealabil este imperios necesar!*) pentru a o descoperi pe cea mai eficace și mai convenabilă atît pentru noi înșine, cît și pentru iubitul sau iubita noastră. Cu puțină inteligență, putem combina între ele aceste tehnici, esențial fiind numai rezultatul: *suspendarea descărcării (ejaculării)*. Bineînțeles, controlul descărcării va fi mai ușor în situația în care femeia urmărește să-și ajute iubitul angrenînd și ea, cel mai bine la unison cu el, o modalitate din cele descrise.

Controlul deplin al descărcării (ejaculării) este de importanță capitală pentru atingerea orgasmului prelungit. Oricum, pentru realizarea controlului, femeia trebuie să fie și ea foarte atentă la reacțiile iubitului ei, pentru a preveni momentele periculoase. La rîndul său, bărbatul trebuie să facă eforturi pentru aceasta: poate să-și concentreze întreaga atenție asupra unui alt lucru decît senzațiile sale (aplicînd tehnicile descrise), sau — *foarte eficient!* — poate realiza cu maximă concentrare exercițiile Kegel.

Bineînțeles, este posibil ca mai ales la început să apară și derapaje, dacă le putem spune astfel. Aceasta nu este grav: orice învățare practică presupune erori și adaptări. Esențial este ca acest lucru să nu se repete mereu! În aceste situații este indicat să discutăm deschis, urmărind să descoperim unde am greșit și să nu mai repetăm greșeala.

## Modalități ajutătoare

Alimentația zilnică a bărbaților trebuie să cuprindă polen (de albine), cît mai multe alimente yang și este de dorit să fie bogată și cît mai pură. Ca atitudine, este necesar ca bărbații să urmărească să se angreneze sistematic în acțiuni care implică voință și control lăuntric. De exemplu, putem face un legămînt lăuntric să păstrăm tăcere un anumit interval de timp (o oră pe zi sau o zi pe săptămînă, în funcție de posibilități) și vom



căuta să respectăm cu strictețe promisiunea făcută. Dacă, din cauze străine de voința noastră, sîntem forțați să rupem tăcerea, vom repeta exercițiul.

De asemenea, putem integra suplimentar cu succes pentru realizarea controlului asupra potențialului sexual una sau mai multe dintre modalitățile următoare:

- **consacrarea către Dumnezeu**, adică acțiunea de oferire mentală, într-o stare de aspirație lăuntrică, a întregii noastre angrenări și a rezultatelor ei (*înainte de a începe!*) lui Dumnezeu. Vom trece să realizăm acea acțiune numai dacă lăuntric percepem răspunsul la dăruirea noastră sub forma unei stări elevate, de fior, ce coboară din creștetul capului. Absența acestei stări de răspuns implică evident neangrenarea acelei acțiuni, cel puțin pe moment. Pentru siguranță, putem face *consacrarea* de trei ori la rînd. De asemenea, este indicat să facem *consacrarea* înaintea fiecărei acțiuni mai importante, la începutul zilei, la masă etc;
- **contracția continuă a sfincterelor anale**, pînă însumăm un total de o oră, o oră și jumătate sau chiar două ore pe zi (3-6 luni);
- **urinarea fracționată**, adică întreruperea voluntară a jetului de urină (ideal cam 50 de întreruperi de 2-3 secunde la o urinare, urmărind să conștientizăm în timpul întreruperilor procesele de transmutație astfel induse și sublimarea energiei rezultante în *ajna chakra* în zona din mijlocul frunții sau *sahasrara* în creștetul capului);
- **autoterapia cu urină**, adică ingerarea sistematică a urinei proprii — dar *numai jetul intermediar* (atît partea de la începutul procesului de urinare cît și cea de la sfîrșitul său nu vor fi *niciodată* folosite, fiind toxice) — practică tradițională recunoscută în lumea întreagă, cu numeroase efecte benefice. În mod special «*acela sau aceea care-și va bea propria urină, împreună cu un amestec format din 1g dintr-o pulbere din flori și frunze de mentă (mentha piperita) și 2g de semințe de mac de grădină (papaver somniferum) va putea să-și controleze cu ușurință sămînța (sperma) și va atinge fără îndoială înalte performanțe sexuale și erotice; el își va putea controla de*

*asemenea suflul, pasiunile, mînia şi toate celelalte emoţii mentale; în plus, el se va putea bucura de o mare longevitate.»* (*Damar Tantra*, sutrele 66-67)

- **masajul sau automasajul cu urină**, adică fricţionarea întregului corp cu urina proprie. Printre altele, procedeul are efecte certe de purificare, vitalizare şi înfrumuseţare. Urina va fi lăsată să se usuce pe piele, timp în care ne vom masa cu atenţie corpul şi, dacă este posibil, vom aştepta chiar 2 ore pînă la duş sau baie. Suplimentar, masajul organelor genitale ale bărbatului cu urina iubitei, efectuat sistematic chiar de către aceasta, constituie un bun mijloc de revigorare sexuală şi de amplificare a potenţei şi virilităţii bărbatului.
- **urinoterapia în cuplu**, adică urinoterapia utilizînd urina iubitului (sau iubitei) tehnică care, pe lîngă apropiere şi intimitate, generează efecte complexe, specifice, de armonizare în cuplu şi, de asemenea, are valenţe terapeutice probate[4].
- **postul negru** ţinut de preferinţă în zilele de marţi sau duminică o perioadă mai lungă de timp (1-2 ani) măreşte controlul lăuntric şi ajută la purificarea şi solarizarea fiinţei;

---

4. Pentru urinoterapie şi efectele sale vezi: *Damar tantra* ed. Shambala, Bucureşti 1995 (textul fundamental cu privire la virtuţile tainice ale urinei), *Shivambu kalpa* de dr. Camelia Roşu, ed. Ram, Bucureşti 1995, *Urina, medicament pentru viaţă* de Daniel Menrath, ed. Esotera, Bucureşti 1996.

De asemenea, vezi lista lucrărilor publicate în străinătate în ultimii ani (anexe). Ea cuprinde doar **unele** dintre cărţile apărute recent ţările «civilizate»: Franţa, Elveţia, Olanda, Germania, Marea Britanie, Statele Unite.

Merită să adăugăm că lucrările citate (împreună cu altele care tratează acelaşi subiect) s-au bucurat de o largă audienţă, unele fiind publicate în mai multe ediţii, însumînd tiraje de milioane de exemplare (de exemplu, numai una din cărţile jurnalistei de radio Carmen Thomas s-a vîndut în Germania într-un număr de 700.000 de exemplare). În februarie 1996 a avut loc în India prima Conferinţă mondială de urinoterapie, a doua fiind programată să se desfăşoare în septembrie 1998 în Germania. Toate aceste fapte demonstrează faptul că aici nu este implicată nici o şarlatanie şi ilustrează interesul indiscutabil pe care îl trezesc în prezent pe plan mondial urinoterapia şi virtuţile sale impresionante.



**regimul alimentar Oshawa repetat** (cîte unul pe lună) care ne purifică şi solarizează considerabil. El presupune ca timp de 10 zile să consumăm numai grîu, orez, hrişcă sau mei, fierte sau coapte (cu sare), *fără nimic altceva*. Pauza recomandată între două regimuri consecutive este de 3 zile. Eliminarea fumatului, cafelei, drogurilor

de orice fel, zahărului şi o alimentaţie cît mai naturală, preponderent *yang*, din care am exclus definitiv carnea, este de asemenea recomandată pentru atingerea rapidă a succesului.

- **autosugestia creatoare**. Tot ceea ce mentalul nostru conştient acceptă ca adevărat şi crede ferm, subconştientul la rîndul său va accepta imediat să realizeze, dînd «viaţă» şi «expresie» ideii sau gîndului imprimat în el. Gîndul sau ideea este sămînţa, subconştientul o va hrăni şi va face să apară mai devreme sau mai tîrziu fructul[5].
- **rugăciunea**, adică implorarea plină de fervoare a ajutorului divin. Realizată cu regularitate şi credinţă, conduce la veritabile miracole şi în această direcţie.

## Fazele orgasmului prelungit

Odată ce iubitul nostru şi-a reluat controlul asupra excitaţiei, odată ce aceasta a redevenit suportabilă, pe deplin controlată, reîncepem să-l excităm (FAZA E). Evident că în prima fază a orgasmului prelungit bărbatul nu se poate abandona în aceeaşi măsură ca femeia, fiindcă trebuie să urmărească să-şi controleze ejacularea. Această fază este totuşi extrem de plăcută şi, fără îndoială, este cu atît mai plăcută cu cît femeia îi înlesneşte iubitului ei controlul ejaculării prin îndemînarea şi arta sa de a-l intui. În faza a doua a orgasmului prelungit, controlul ejaculării devine mult mai uşor şi se realizează aproape spontan, fără efort sau teamă. Bărbatul trăieşte atunci o stare asemănătoare celei pe care o experimentează şi femeia în timpul orgasmului prelungit: el intră într-o nouă stare de conştiinţă, trăind o plăcere imensă şi devenind din ce în ce mai excitat. El controlează perfect această excitaţie fără a se descărca, atingînd astfel culmi pînă atunci inaccesibile şi experimentînd plenar extazul exact atît cît el şi iubita sa doresc.

5. Referitor la acest subiect vezi *Fericirea pentru fiecare* de Gregorian Bivolaru, Ram, Bucureşti, 1995 şi *Puterea extraordinară a subconştientului tău* de Joseph Murphy, Deceneu, Bucureşti, 1995.



## Înlăturarea inhibiţiilor

Desigur că bărbatul, la fel ca şi femeia, poate fi blocat de unele inhibiţii. Cea mai frecventă dintre ele este probabil teama de a depinde de femeie. El este obişnuit prin educaţie să controleze situaţia. Evident că aceasta este o cale sigură de a refuza plăcerea. Printre cele mai bune mijloace de a combate blocajele şi tensiunile lăuntrice ce cauzează situaţiile de acest gen se numără:

- focalizarea asupra senzaţiilor plăcute pe care le trăim şi identificarea cu ele;
- practicarea exerciţiilor Kegel;
- respiraţia preponderent abdominală, regulată, profundă şi calmă.

## Orgasm cu descărcare şi orgasm prelungit

Trebuie să arătăm că accesul în al 7[lea] cer al iubirii fără de sfîrşit este condiţionat de înţelegerea deosebirii esenţiale dintre limitata concepţie actuală a Occidentului care, în chip penibil, a ajuns să privească amorul mai curînd ca pe *«un obstacol ce trebuie depăşit cît mai rapid pentru a ajunge la o explozie extatică»* (M. Kundera) şi concepţia Orientului, ilustrată metaforic într-un text fundamental al spiritualităţii tantrice: «*La începutul uniunii [sexuale] fii atent la foc şi, continuînd astfel, evită cu înţelepciune jăratecul arzător al sfîrşitului*».

## Controlul ejaculării (II)

Pentru a înţelege mai bine mecanismul orgasmului prelungit la bărbat, este bine să-i marcăm diferenţele faţă de orgasmul «obişnuit», însoţit de descărcare. În cazul orgasmului cu descărcare, excitaţia creşte odată cu stimularea pînă se ajunge la un nivel de foarte mare excitaţie, (marcat prin contracţii interne foarte plăcute, timp de 3-5 secunde) după care urmează *punctul de non-retur*, în care bărbatul simte că ejacularea este inevitabilă; în această fază se produc 6-10 contracţii de expulzare a spermei, care durează maxim 10 secunde. După o anumită perioadă de repaus, bărbatul poate trăi un al doilea orgasm similar, dar diminuat ca intensitate.

Înţelegem deci că avem de-a face cu două tipuri de contracţii: unele de mică intensitate, generatoare de plăcere, şi altele mai puternice cu rol «pur mecanic» de expulzare a spermei. Faptul că aceste contracţii sînt mai puternice decît primele ne atrage atenţia şi ne face să identificăm plăcerea şi starea de orgasm cu ejacularea.

Deci diferenţa esenţială între orgasmul cu descărcare şi orgasmul prelungit este următoarea: în cazul orgasmului prelungit durata pe care se menţine nivelul de excitaţie la care bărbatul simte că ejacularea este pe cale să devină inevitabilă este prelungită indefinit de mult, producîndu-se o separare între orgasmul propriu zis şi ejaculare. Acest fenomen de separare volitivă şi conştientă a orgasmului de ejaculare este numit control al ejaculării. Contracţiile interne foarte plăcute care nu durează în mod obişnuit mai mult de 3-5 secunde, pot ajunge acum pînă la unul, 10, 30 minute sau chiar mai mult. Măsurătorile clinice efectuate au arătat că, în timpul perioadei de excitaţie crescătoare extraordinară care constituie ceea ce în aceste pagini am numit *orgasm prelungit*, bărbatul poate secreta pînă la 20 g de lichid lubrifiant, în special în cazul celor care au practicat în prealabil cu regularitate exerciţiile Kegel.

## Antrenamentul propriu-zis

La început, antrenamentul ideal este următorul: timp de aproximativ 30 de minute iubita urmăreşte să-şi conducă iubitul de cel puţin 15 ori aproape de ejaculare, care însă va fi evitată. Cu timpul, vîrfurile de excitaţie atinse vor fi din ce în ce mai mari.

Orgasmul prelungit este experimentat şi de către bărbat în două faze. Reprezentată grafic, prima fază a orgasmului prelungit, în decursul căreia bărbatul trăieşte perioade de ascensiune a excitaţiei şi de stabilizare (platou), seamănă cu o scară. În cursul acestei prime faze, el apare în general demonstrativ, geme, transpiră şi face eventual gesturi dezordonate. Penisul secretă în acest timp în mod intermitent lichidul limpede ce serveşte drept lubrifiant natural.

În cea de-a doua fază a orgasmului prelungit, starea bărbatului are tendinţa să se stabilizeze. De altfel, începînd cu acest moment, ritmul cardiac şi presiunea arterială scad. Bărbatul experimentează acum un extaz liniştit, senin, muşchii pelvieni se destind, penisul secretă continuu lichidul lubrifiant şi devine atît de sensibil, încît cea mai fină dintre mîngîieri, cum ar fi răsuflarea caldă a iubitei pe gland, îi produce o voluptate de neînchipuit. Aşa cum am mai spus, acest veritabil extaz poate fi prelungit indefinit, atît cît doresc cei doi iubiţi.

Femeia trebuie să-şi amintească mereu un lucru important: în cursul orgasmului său prelungit, ea poate învăţa destul de lesne să aibă mai multe orgasme, să se abandoneze, în timp ce bărbatul, cel puţin în prima fază, face un efort uneori considerabil pentru a-şi controla ejacularea. Pentru succesul metodei, iubita sa trebuie să înţeleagă acest aspect şi să ţină seama de el.

## O modalitate suplimentară

O metodă excelentă, preferată de foarte multe cupluri, dar nu obligatorie, pe care n-am menţionat-o aici, dar care se poate alătura cît se poate de firesc stimulărilor necesare atingerii stării de orgasm prelungit, atît în cazul bărbatului cît şi al femeii, este *amorul oral*[6]. Mîngîierile şi sărutările extrem de rafinate şi voluptoase cu gura, buzele şi limba constituie un supliment care, în genere, place enorm ambilor iubiţi. Ideal este să alternăm mîngîierile orale cu cele manuale sau să ne folosim de amîndouă simultan pentru a dărui cît mai multă plăcere şi încîntare fiinţei iubite. Cărţi fundamentale, precum *Arta de a face dragoste cu un bărbat* şi *Arta de a face dragoste cu o femeie*, ale Reginei Dumay (apărute şi în limba română la editura *Omegapress*, Bucureşti, 1994, n.n.), expun limpede multe dintre subtilităţile amorului oral. Chiar în cazul în care îl practicăm deja de mult timp cu succes, este necesar să mai facem din cînd în cînd apel la acest gen de cărţi inspirate, pentru a descoperi noi rafinamente sau pur şi simplu pentru a ne reîmprospăta memoria.

---

6. Referitor la acest aspect vezi pasajul din *Bărbatul şi femeia* de Schnabl citat în secţiunea *Care forme de activitate sexuală sînt «normale»?* din **Anexe**.

# 10 fuziunea intimă

- Transformări antrenate de orgasmul prelungit
- Orgasmul prelungit în timpul contactului intim
- Exercițiile Kegel și actul sexual
- Exerciții pentru femei
- Avantajele metodei orgasmului prelungit
- Metoda pe scurt (*recapitulare*)

Am expus pînă acum esențialul antrenamentului specific pregătitor necesar atingerii stării de orgasm prelungit. Din cele prezentate nu trebuie deloc să tragem concluzia că această metodă străveche, adaptată specificului occidental și studiată de cei doi medici în clinica lor din California, exclude fuziunea amoroasă propriu-zisă. În concepția orientală, pentru un cuplu armonios îmbrățișarea intimă a celor doi iubiți este, dimpotrivă, împlinirea supremă și finalitatea acestei metode. A face dragoste reprezintă deci încununarea oricăror antrenamente de acest gen, fiind în plus, așa cum mulți dintre noi am intuit cu siguranță pînă acum, extrem de plăcut dar mai ales benefic atît la nivel fizic, emoțional, mental cît și spiritual.

Din perspectiva acestei finalități, tehnicile de bază pe care le-am prezentat pînă acum în vederea atingerii stării de orgasm prelungit ne pot părea la început puțin cam reci, sau chiar «clinice». Mai devreme sau mai

tîrziu — dar numai pe măsură ce le vom experimenta — vom realiza valoarea lor, măcar prin faptul că ne permit ulterior să atingem plăceri de nedescris şi niveluri de împlinire amoroasă necunoscute pînă atunci. Odată ce prin practică asiduă am atins faza de măiestrie, trezirea specifică pe care au indus-o, experienţa acumulată şi chiar tehnicile efective vin să se adauge firesc, cu un imens cîştig, angrenărilor erotice ale cuplului.

## Transformări antrenate de orgasmul prelungit

De altfel, interesant de remarcat în privinţa stării de orgasm prelungit este faptul că, atunci cînd îl experimentăm în repetate rînduri, contactul intim «obişnuit» generează trăiri *mult mai profunde*, adevărate stări de extaz. Prin urmare, dacă vom practica suficient de mult modalităţile descrise pînă aici, vom putea resimţi în timp cu surprindere şi încîntare un uluitor şi complex proces de trezire şi amplificare continuă a disponibilităţilor noastre de a trăi stări rafinate, copleşitoare şi spiritualizante de orgasm. Reflexele orgasmatice ale femeii, dar şi ale bărbatului, sînt în mod considerabil dezvoltate prin aceste practici, ele antrenînd gradat multiple transformări mai ales de ordin subtil energetic în fiinţa noastră. Deşi acestea din urmă ne interesează cu preponderenţă, sînt de reţinut şi

- transformările ce survin la nivel fizic în sensul unei veritabile remodelări a trăsăturilor, în special la nivel facial;
- armonizarea gradată a personalităţii şi a relaţiilor cu ceilalţi;
- îmbunătăţirea imaginii de sine.

Cele enumerate pînă acum nu sînt însă singurele beneficii, poate cea mai importantă realizare fiind elevarea lăuntrică, împlinirea globală a fiinţei şi existenţei celei sau celui care are acces sistematic la starea de orgasm prelungit.

Din momentul în care, stăpînindu-le la perfecţie, tehnicile orgasmului prelungit fac parte din «repertoriul» nostru amoros, ne revine sarcina de a recurge la ele oricînd dorim, după fantezia noastră. Subliniem însă că pentru ne păstra «în formă» este totuşi recomandat (în unele cazuri chiar

necesar) să le consacrăm cel puțin o ședință pe săptămînă. De altfel, este foarte probabil ca, la urma urmei, atunci cînd vom fi experimentat orgasmul prelungit, să dorim să ne bucurăm cît mai adesea de această trăire fundamentală, avînd în vedere că, în fond, iubitul sau iubita noastră și noi înșine sîntem singurii artizani ai trăirilor și plăcerii noastre.

## Orgasmul prelungit în timpul contactului intim

Este bine să arătăm faptul că putem integra — adesea cu un nebănuit succes — cele cîteva tehnici învățate pînă acum pentru atingerea stării de orgasm prelungit chiar și în timpul contactului intim, cel puțin în anumite posturi.

Printre altele, femeia poate utiliza tracțiunea scrotului pentru a-l ajuta pe iubitul ei să-și controleze ejacularea, sau poate să-i stimuleze cu maximă eficiență punctul extern al prostatei. În ceea ce-l privește pe bărbat, el poate urmări să stimuleze punctul G al femeii și cu ajutorul penisului (mai cu seamă în anumite posturi). Una dintre ele, poate cea mai favorabilă acestui gen de stimulări, este postura dominantă a femeii, aceasta fiind îngenunchiată sau așezată eventual pe vine deasupra iubitului ei lungit pe spate. Ea poate astfel să dirijeze cu ușurință penisul în punctul secret din interiorul vaginului. Mai mult, în această postură ea poate să-și mîngîie excitant clitorisul de baza penisului. Faptul că unii bărbați au anumite reticențe vizavi de această postură, este o eroare regretabilă căci, în general, permite bărbatului un mai bun control al ejaculării (avînd în vedere relativa sa pasivitate) și prezintă numeroase avantaje în ceea ce privește satisfacerea femeii.

Postura în care femeia se sprijină pe genunchi și în mîini cu iubitul ei îngenuncheat, pătrunzînd-o din spate, permite și bărbatului să stimuleze punctul G al femeii, orientînd după dorință unghiul de penetrare al penisului. O variantă a acestei posturi în care femeia este lungită complet pe burtă, iar iubitul se află deasupra sa, oferă de asemenea posibilități mai mult decît interesante. Bărbatul poate adăuga stimulării penetrației pe cea clitoridiană, alunecîndu-și mîna sub iubita sa. Ea își poate mîngîia și singură clitorisul de degetele lui, alegînd gradul de presiune și ritmul

acestei mîngîieri. Evident, în această postură ei sau bărbatului le este mai puțin lesne, ca să nu spunem imposibil, să efectueze tragerea scrotului de pildă. Fiecare postură are avantajele și inconvenientele sale...

## Exercițiile Kegel și actul sexual

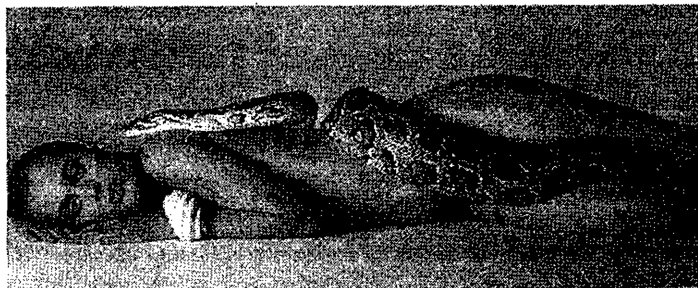
Un alt aspect fundamental este acela că *în timpul fuziunii amoroase, este oricînd foarte indicat să recurgem la exercițiile Kegel*, învățate și utilizate în cursul tehnicilor precedente. Abia în această situație ele își vor dovedi întreaga eficacitate, fiind cel puțin la fel de utile și de dătătoare de încîntări în timpul îmbrățișării intime pe cît s-au dovedit în decursul «antrenamentelor». Mai precis, ele permit:

- amplificarea plăcerii;
- evitarea (controlul) ejaculării;
- depășirea tensiunilor și blocajelor de moment, fizice și psihice;
- un mai bun control asupra stărilor noastre;
- atingerea anumitor trăiri sublime de ordin amoros și spiritual;

## Exerciții pentru femei

Iată acum cîteva exerciții suplimentare ce permit *descoperirea și fortificarea musculaturii vaginale, fiind în plus menite să amplifice imens plăcerea ambilor iubiți în timp ce fac dragoste.*

- **bascularea**: din postura întins pe spate cu genunchii îndoiți, se fac 5 serii de cîte 10 mișcări de basculare a bazinului cu fesele încordate, menținînd cambrarea cîteva secunde.



- **contracţia**: în aceeaşi postură se prinde o mică pernă între genunchi. În serii de cîte 5 mişcări se contractă anusul şi fesele strîngînd simultan şi perna între genunchi timp de aproximativ 5 secunde. În general sînt suficiente 10 serii.
- **ridicarea**: din postura întins pe spate, cu mîinile de-a lungul corpului, se aduc coapsele uşor depărtate spre piept, apoi se ridică fesele de pe sol şi se contractă ferm anusul 10 secunde. Se repetă de 20 de ori.

Pînă la atingerea măiestriei (şi chiar după aceea) antrenamentul zilnic este necesar. Reproducînd aceste mişcări în timpul întîlnirii amoroase, rezultatele sînt garantate.

## Avantajele metodei orgasmului prelungit

Practica constantă a modalităţilor de atingere a orgasmului prelungit face cu putinţă întîlniri excepţionale, chiar dacă fuzionăm intim fără a integra în preludiu tehnicile de stimulare prezentate anterior (deşi bineînţeles sîntem liberi să facem aceasta). De exemplu, femeile care practică regulat modalităţile secrete prezentate în această lucrare au adesea experienţa unui reflex orgasmatic profund chiar de la începutul actului amoros. În acest sens, observaţiile clinice au arătat că în cele mai multe cazuri, acestor femei le este suficient un singur minut de stimulare cu penisul pentru a începe să trăiască serii de orgasme puternice. Datorită formidabilului efect de trezire şi înflorire erotică a fiinţei, generat de practicarea consecventă a modalităţilor simple expuse, aceasta ajunge să devină o minunată disponibilitate (aptitudine).

Bărbatul exersat în practica metodei orgasmului prelungit va cunoaşte în primul rînd erecţii mai ferme şi mai durabile. Mai mult decît atît, el va putea să-şi satisfacă plenar iubita, controlîndu-şi indefinit ejacularea, prin simpla sa voinţă, acum ieşită din comun.

Prin mijlocirea unor tainice procese de transmutaţie biologică şi sublimare, făcînd dragoste ore în şir fără a se epuiza deloc, trăind astfel nenumărate orgasme fără descărcare, mult mai puternice decît cele obişnuite, atît bărbatul cît şi femeia vor ajunge în final la stări spirituale sublime.

## Metoda pe scurt (recapitulare)

Iată în continuare cîteva sugestii pentru a integra armonios elementele prezentate pînă acum. Este de la sine înțeles că rîndurile care urmează nu pot înlocui lectura atentă a întregii lucrări. De asemenea, reluarea ei periodică poate aduce beneficii surprinzătoare!

1. *Consacrarea, identificarea și transfigurarea.* Pe un fundal muzical adecvat, plăcut amîndurora, vom realiza un «circuit» (șezînd comod cu coloana vertebrală dreaptă și ținîndu-ne de mîini). Începem prin a dărui lăuntric fructele acțiunii noastre lui Dumnezeu, conștientizînd că nu noi acționăm ci El, manifestînd armonia Sa prin noi. Continuăm cu *identificarea*, remarcînd fluxurile de energie care ne străbat reciproc, intrînd prin mîna stîngă și ieșind prin cea dreaptă, creîndu-ne senzația că sîntem simultan atît în trupul nostru cît și în cel al iubitei sau iubitului. Pe acest fond vom angrena *transfigurarea* concretizată prin gînduri și trăiri de apreciere superlativă a iubitei sau iubitului nostru.
2. *Preludiul amoros* (minimum 7 minute) în care începem să ne mîngîiem și să ne sărutăm reciproc evitînd totuși atingerea directă a organelor genitale. Dacă dorim, aici putem angrena tehnica de trezire la plăcere, un mic masaj etc.
3. *Amorsarea proceselor de transmutație și sublimare* (procedee specifice yoghine sau ex. Kegel timp de 3-5 min).
4. *Tehnica propriu zisă.*
   a. **Pentru femeie** *(acționează bărbatul)*
      - ❑ mîngîierea labiilor și a clitorisului;
      - ❑ la apariția orgasmelor, vom efectua masajul vaginal cu stimularea punctului G;

❑ în momentul în care excitația iubitei trece la un plafon reluăm stimularea clitoridiană;

❑ la apariția saturării, trecem din nou la excitarea vaginală;

❑ sesizînd cît mai atent momentele în care iubita trece de la o ascensiune a excitației la o fază în care mîngîierile par să nu-și mai facă efectul (faza de «saturare»), alternăm stimularea clitoridiană cu

cea vaginală. Cînd perioadele de «repaus» dispar şi «împingerile» amoroase se permanentizează, devenind frecvente şi profunde, iubita noastră trăieşte starea de orgasm prelungit.

Atunci cînd amîndoi considerăm că este suficient, într-o atitudine relaxată, continuăm să realizăm timp de 3-5 min. (sau atît cît simţim că este necesar) transmutaţia şi sublimarea (tehnici hatha yoghine sau putem utiliza aceleaşi ex. Kegel).

*b.* **Pentru bărbat** *(acţionează femeia)*

- ❑ aducerea în erecţie fermă şi păstrarea ei timp de aproximativ 15 minute;
- ❑ apoi, simultan cu mîngîierea penisului, stimulăm scrotul (testiculele) şi punctul extern al prostatei;
- ❑ evitarea descărcării şi recăpătarea controlului asupra excitaţiei (participare activă din partea iubitei!);
- ❑ reluarea excitării (şi evitarea descărcării atunci cînd este cazul) pînă cînd iubitul nostru ajunge să trăiască starea de orgasm prelungit.

Cînd sîntem mulţumiţi ne oprim şi, adoptînd aceeaşi atitudine relaxată, continuăm să realizăm timp de 3-5 min. (sau atît cît simţim că este necesar) transmutaţia şi sublimarea (putem utiliza tot ex. Kegel).

5. *Fuziunea amoroasă* (dacă dorim). Putem recurge la toate tehnicile şi metodele învăţate pentu a dărui, plini de dragoste, cît mai multă plăcere şi încîntare fiinţei iubite.
6. *Conştientizarea* stărilor şi a efectelor apărute, canalizarea întregii energii către etajele superioare ale fiinţei.
7. Abordarea unei stări de relaxare pe fondul căreia urmărim să *ne manifestăm recunoştinţa faţă de Dumnezeu.*

**Un sfat important!** După această fază, tradiţia orientală recomandă separarea celor doi iubiţi un anumit timp (minimum 7 ore) dacă este posibil la distanţă (dacă nu măcar în camere separate). Aceasta duce la amplificarea în avalanşă a anumitor efecte benefice care survin după actul amoros cu continenţă (fără descărcare).



11

# încheiere

Aşa cum putem realiza după lectura acestei relatări, dar mai ales după punerea în practică a modalităţilor prezentate aici, angrenarea metodei secrete orientale, studiată clinic şi recunoscută pentru efectele ei (la drept vorbind miraculoase!) de către specialişti, este fundamentală pentru toţi cei care doresc să facă dragoste plenar, elevat, spiritual, năzuind să atingă împlinirea în şi prin această artă.

Integrarea în cuplu a acestor modalităţi s-a dovedit a fi de-a dreptul revoluţionară şi de o certă eficacitate. Acesta este un lucru absolut sigur, căci eu însumi l-am experimentat împreună cu iubita mea şi pot mărturisi că am fost primul surprins căci, aşa cum v-am mai spus, la început eram mai curînd sceptic. Avantajele colosale ale aplicării acestei metode sînt duble:

- poate rezolva aproape pe nesimţite majoritatea problemelor ce pot interveni într-un cuplu (precum frigiditatea femeii, impotenţa bărbatului, ejacularea precoce, rutina sau răcirea relaţiei etc.);
- permite cuplurilor care se armonizează deja mulţumitor sau foarte bine din punct de vedere sexual să acceadă cu un efort minim la dimensiunile pînă acum complet nebănuite ale Erosului. Trebuie să recunoaştem că nu e deloc de neglijat!

Aceasta este calea regală către extazul divin. Pe măsura aspirației sale, fiecare va putea afla o veritabilă comoară în practicarea acestor modalități păstrate multă vreme secrete. Aici sînt incluşi atît cei care nu au o relație, cît şi membrii unui cuplu, întrucît primele etape ale acestei metode le putem realiza şi singuri. De altfel, practica acestor modalități simple, dar extraordinar de eficiente, trezeşte şi amplifică atît de mult senzualitatea, încît este foarte posibil ca «celibatarii» să nu mai poată rămîne singuri prea mult timp...

Aşa cum am mai precizat, această metodă nu comportă practic contraindicații. Doar *cazurile de deficiență cardiacă serioasă (atacuri recente) şi maladiile acute sau grave pot împiedica, cel puțin pe moment, practica ei.* Lipsită de efecte secundare nedorite, întrucît este ceva natural, accesibilă oamenilor de orice vîrstă, ea generează în schimb binefaceri imense:

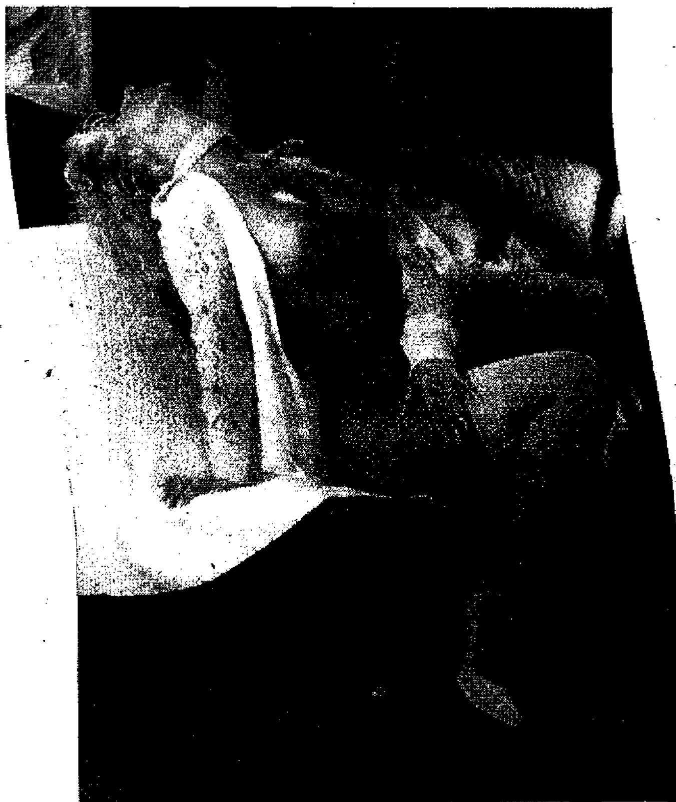
- ne eliberează spontan de multe rele, stresuri, tensiuni, migrene, insomnii, angoase şi alte zațuri lăuntrice;
- ne armonizează spontan caracterul;
- ne redă vitalitatea, energia şi bucuria de a trăi.

Fără îndoială că unul dintre efectele cele mai minunate ale acestei metode este faptul că apropie incredibil de mult cuplurile care o utilizează consecvent, aceasta fiind tocmai ceea ce am trăit eu şi iubita mea. De fapt, pot spune limpede că această descoperire extraordinară a salvat cuplul nostru de la destrămare şi putem fi siguri că ea va avea acelaşi efect şi asupra fiecăruia dintre noi, bineînțeles dacă ne aflăm într-o situație asemănătoare.

Nu în ultimul rînd, metoda orgasmului prelungit ne poate face să cunoaştem delicii nebănuite, ore şi ore de plăcere imensă. În fond, de ce să ne mulțumim doar cu cîteva biete secunde de fericire, totuşi parțială, urmate invariabil de frustrări şi epuizare — descărcarea ducînd inevitabil (chiar dacă n-o bănuim!) la degradarea relației şi la decăderea ființei noastre — cînd extazul prelungit se află chiar acum la dispoziția noastră?!

Evident, singurul lucru important în această direcție este de a pune în practică tehnicile prezentate. Mai exact, de a începe să experimentăm fără oprire noi și noi plăceri... pentru că a angrena metoda orgasmului prelungit nu implică totuși nimic plictisitor, neplăcut sau extenuant. Starea de orgasm prelungit este o experiență fundamentală, printre cele mai minunate pe care le putem trăi și, în același timp, care ne poate îmbogăți cel mai mult și, nu-i așa, mai incitant, ființa. Ne așteaptă plăceri de neînchipuit, împlinire divină, armonie, extaz...

*Timpul trece... De ce n-am începe chiar acum?!*



# 12

# anexe

- Care forme de activitate sexuală sînt considerate «normale»?
- Bibliografie selectivă pentru urinoterapie
- Tabele de antrenament

*Faptul că aceste fragmente sînt preluate după o lucrare apărută în timpul regimului comunist, cunoscut pentru conservatorismul său, le dă cu atît mai multă greutate.*

## Normal şi anormal în viaţa intimă

Nu este deloc simplu să spunem ce este normal şi ce este anormal în viaţa intimă, întrucît noţiunile referitoare la normalitate sunt destul de variate.

1. REGULA STATISTICĂ sună astfel: «*Tot ce face majoritatea este normal şi tot ce fac doar unii este anormal*». Aceasta este noţiunea generală, care exclude anumite comportamente pe criterii matematice şi orientează activitatea sexuală spre media statistică. Dacă în viaţa sexuală ne-am ghida după formula: normal = frecvent, anormal = rareori, ar fi suficient pentru întocmirea unor tabele moderne de informaţii în spiritul lui Kinsey, arătînd astfel calea spre «normal» în sexualitate. Dar, fireşte, este absurd.
2. REGULA SUBIECTIVĂ spune: «*Normal este ceea ce fac eu, ce consider eu corect, ce corespunde plăcerilor mele; cel care are alte*

*preferinţe, este anormal*». Este cea mai convenabilă şi de aceea şi cea mai răspîndită noţiune a normalului, dar nu este întotdeauna şi adevărată. Susţinătorii acestui punct de vedere tind să-şi impună propria părere despre normalitate în viaţa sexuală, ajungînd să considere propriile lor deprinderi obligatorii şi pentru alţii. Prea puţini însă sunt conştienţi de faptul că ceea ce consideră ei normal în viaţa sexuală, este rezultatul propriei lor educaţii, experienţe de viaţă, afinităţilor şi trăirilor personale, precum şi că toate acestea luate împreună crează ceea ce numim în final caracterul omului.

3. REGULA MORALĂ susţine: «*ESTE CORECT ŞI NORMAL TOT CE CORESPUNDE NECESITĂŢILOR ŞI DORINŢELOR AMBILOR PARTENERI, TOT CE NU LEZEAZĂ SENTIMENTELE LOR*». Întrucît contactul sexual se realizează în împrejurări intime, adică fără martori, modul de efectuare (ţinîndu-se cont de respectul reciproc) nu afectează interesele societăţii. De aceea *limitele morale pot fi stabilite doar de* ***atitudinea*** *partenerilor şi nu de* ***modul*** *în care ei îşi satisfac necesităţile sexuale proprii.*

4. REGULA MEDICO-PSIHOLOGICĂ consemnează: «*Normal în sexualitate este comportamentul sănătos, adică acela care contribuie la sănătatea fizică, psihică şi socială a partenerilor, indiferent de faptul că se practică frecvent sau rar*».

Este deci corect şi necesar să abordăm problema de pe această poziţie. Ea include şi regula morală, întrucît insistă asupra sănătăţii sociale a individului.

Anormale sînt acele concepţii, atitudini, comportamente şi fapte care contribuie la distrugerea armoniei interioare şi concepţiei despre viaţă a partenerilor, determinînd ulterior tulburări fizice, psihice şi sociale. **Este mai puţin important ce şi cum se face, decît modul cum sînt concepute acele fapte.**

Sub aspect medico-psihologic considerăm deci NORMALĂ, ADMISIBILĂ ŞI FIREASCĂ întîlnirea amoroasă care:

- ❑ constă din contactele fizice a două persoane de sex opus, neincluzînd aici neapărat necesitatea reproducerii ori contopirea organelor

copulatorii (deşi contactul genital este cea mai frecventă formă de copulaţie);

- reiese din necesităţile lor conştiente;
- duce la senzaţia de satisfacţie;
- generează fericirea amoroasă fără a leza pe niciunul dintre iubiţi.

## Actul sexual are ca scop reproducerea?

Fără îndoială, **semnificaţia de bază a sexualităţii umane constă nu în perpetuarea speciei, ci în ceea ce-i leagă pe iubiţi într-o unitate strînsă care contribuie la împlinirea fizică, sufletească şi spirituală a necesităţilor şi aspiraţiilor lor.** Prin urmare

- nu vom considera contactul genital dintre parteneri ca unică formă ce corespunde normalului în activitatea sexuală;
- evident că nu putem defini gradul de anormalitate după actul ce pare a fi o abatere de la ceea ce favorizează concepţia.

În mod logic, pentru a defini ca normală sau anormală o acţiune sexuală vom porni nu de la mijlocul pe care-l practică iubiţii, ci de la motivul sau intenţia care stă la baza acelei acţiuni şi rezultatul ei.

Prin urmare, pusă corect, problema sună astfel: *poate respectiva acţiune sexuală să creeze plăcere, bucurie, fericire, împlinire şi satisfacţie ambilor iubiţi? Poate ea adînci şi îmbogăţi dragostea dintre ei, întărindu-le relaţiile şi contribuind la înnobilarea legăturii lor?* Dacă răspunsul la această întrebare este afirmativ atunci, indiferent de forma de efectuare a actului sexual, el poate fi considerat normal.

## «Contactele» orale şi «manuale» sînt abateri de la normal?

Concluzia acceptată unanim în cercurile de specialişti în urma cercetărilor sexologice ale ultimilor ani este, aşa cum am menţionat, următoarea: **normal în viaţa amoroasă este tot ceea ce crează bucurie şi plăcere iubiţilor fără a-i leza cu nimic pe niciunul dintre ei.** Să examinăm cu atenţie această problemă.

Cel care iubeşte cu adevărat doreşte să fie tandru, mîngîie şi aşteaptă să fie mîngîiat. Faptul că drept «instrumente» (cuvîntul este foarte corect!)



ale acestei comunicări iubitoare, ale «schimbului» de tandreţe, sînt folosite adeseori degetele mîinilor cu sensibilitatea şi disponibilităţile lor deosebite, este probabil o realitate experimentată de fiecare dintre noi, fără a fi nevoie să citim sau să ştim ceva despre fiziologia simţurilor. Mîinile noastre mîngîie cu drag faţa şi corpul fiinţei iubite, bucurîndu-ne deopotrivă atît pe noi înşine cît şi pe el (ea). Care este deci limita? Trebuie să fie oare organele genitale un tabu pentru mîinile partenerului? Multe persoane acceptă mai curînd şi mai uşor actul sexual propriu-zis, decît mîngîierea organelor genitale cu mîinile, deşi ştiu de pildă că ajută astfel femeia să se excite şi să ajungă la lubrifiere, iar bărbatul să intre în erecţie. Întrucît degetele sunt foarte mobile, ele se pot adapta perfect la particularităţile şi reacţiile caracteristice fiinţei iubite.

Unii consideră aceste acţiuni normale în procesul preludiului, dar se feresc să determine fiinţa iubită să ajungă astfel la orgasm, trecînd la scurt timp înainte de el la contactul intim «obişnuit». Adeseori, schimbarea mijlocului de comunicare diminuează excitaţia şi femeia nu mai atinge satisfacţia, iar bărbatul îşi pierde erecţia. De aceea, inteligent este să se menţină cel mai eficient mijloc de stimulare, atunci cînd se simte apropierea orgasmului. Ce constituie «preludiul» şi ce constituie «esenţialul» depinde de efect şi nu de mijlocul tehnic folosit. Unele cupluri preferă (cel puţin cîteodată) această formă de manifestare activităţii sexuale propriu-zise din două motive:

- întrucît este legată mai puţin de potenţa şi virilitatea bărbatului;
- pentru a preîntîmpina astfel concepţia.

Este de notat însă că această formă de activitate amoroasă presupune o foarte bună cunoaştere a zonelor sensibile şi erogene ale fiinţei iubite.

Din numărul total de 2000 de bărbaţi şi femei (din Germania de Est n.n.) chestionaţi de noi

- 5% practică apropierea reciprocă prin acţiunea mîinilor;
- 20% recurg la acest mijloc din cînd în cînd;
- 13% dintre femei şi 8% dintre bărbaţi o consideră varianta cea mai excitantă a activităţii sexuale

**Cum stau lucrurile în cazul contactului genital oral sau amorului oral** cum mai este acesta denumit? Fireşte că cine iubeşte sărută cu plăcere şi doreşte să fie sărutat. Prin sărut se realizează contopirea nemijlocită, uneori chiar mai profund decît în procesul actului sexual propriu-zis, în timpul căruia senzaţiile intensive ale propriului corp pot întrerupe dialogul intim cu fiinţa iubită.

Săruturile se deosebesc considerabil unul de altul. Unele pot exprima o gamă întreagă de sentimente şi dorinţe, în special sărutul corpului şi sărutul profund, aşa-numitul «sărut francez».

În timpul pregătirii pentru actul intim, adeseori se sărută tandru sau cu patimă unele zone acoperite ale corpului, de regulă iniţiativa revenind bărbatului, femeia răspunzîndu-i însă cu nu mai puţină plăcere. Astfel de jocuri pasionate şi tandre nu mai şochează acum pe nimeni. *Pot fi însă sărutate şi mîngîiate cu buzele sau cu limba organele genitale*? În lumina



celor spuse anterior răspunsul este evident, DA! De regulă, cele mai inhibate în această direcţie sînt femeile lipsite de experienţă dar şi destui bărbaţi. Aceste fiinţe sînt de-a dreptul îngrozite atunci cînd fiinţa iubită manifestă o astfel de dorinţă într-un moment de intimitate. Există de asemenea penibila şi chinuitoarea situaţie a anumitor fiinţe care se zbat între dorinţa de a angrena sau continua aceste practici generatoare de satisfacţie şi împlinire şi gîndul că procedează ruşinos ori chiar pervers.

Dacă bărbatul atinge, dezmiardă şi mîngîie cu gura sau limba organele genitale ale femeii, spunem că este vorba de *cunilingus*, iar dacă femeia excită şi iubeşte astfel bărbatul, este vorba de *fellatio*. Ambele variante sînt numite generic *genitolingus*. Termenii latini ar putea crea impresia că este vorba despre unele afecţiuni sau despre ceva ce ţine de sfera patologicului. Cei care au introdus aceste noţiuni, considerau într-adevăr aceste fenomene abateri periculoase în viaţa sexuală. Unii (dar nu din rîndul specialiştilor) mai susţin şi astăzi astfel de idei. Faptul că astfel de manifestări sînt extrem de răspîndite printre persoanele cu poftă de viaţă, vitale şi sănătoase din punct de vedere fizic şi psihic, ne obligă să amendăm ferm acest punct de vedere.

Iată cîteva cifre şi date obţinute în urma unor chestionare anonime:

- ❑ 35% din persoane de ambele sexe, consideră contactele genitale orale deosebit de excitante;
- ❑ 17% recurg la ele din cînd în cînd;
- ❑ 4% recurg la ele mai frecvent decît la oricare alt mijloc de coit;
- ❑ aproape fiecare a doua persoană adultă a avut contacte genitale orale, cel mai adesea fiind vorba persoane cu studii superioare.

Stimularea orală înainte de orgasm este practicată adeseori de către bărbat, femeia practicînd-o de regulă în perioada pregătirii pentru actul sexual. Subliniem însă că farmecul cunoscutelor tentaţii şi senzaţia de fericire sunt garantate **numai atunci cînd dorinţele iubiţilor coincid.** Dacă această înţelegere iubitoare tacită reciprocă lipseşte, iar unul dintre iubiţi va urmări un astfel de sărut intim împotriva voinţei celuilalt, faptul

poate doar respinge şi nu atrage. Tactul, atenţia şi respectul reciproc nu sunt poate nicăieri atît de necesare ca în sfera intimă.

## Urinoterapie: bibliografie selectivă


1) *Amaroli* de dr. Shankardevan, Bihar, 1978

2) *Miracles of urine therapy* de dr. C.P. Mithal, Pankaj Pub., New Delhi, 1978

3) *The miracles of urine therapy* de dr. Beatrice Bartnett şi Margie Adelman, S.U.A. 1987

4) *Urine therapy it may save your life* de dr. Beatrice Bartnett, Water of life Institute, 1989

5) *Urine therapy — Self healing through intrinsic medicine* de dr. J. F O'Quinn, Life Science Institute, 1989

6) *Miracle of auto-urine-therapy: the fountain of health and beauty* de prof. dr. Ryoichi Nakao, Tayo Publ., Kyoto, 1991

7) *Texto de orinoterapia* de Atom Imone, Editorial Herbal S.A., 1992

8) *The alchemy of urine; from witches' brew to the golden elixir: a diary* de Immanu- El Adiv, Ierusalim, 1992

9) *Wonders of uropathy: urine-therapy as a universal cure* de dr. G.K. Thakkan, Bombay, 1992

10) *P... buvez, Guerisez* de C. Gauthier, ed. ABC, Saint-Serrasy, 1992

11) *Ein ganz besonderen Saft Urin* de Carmen Thomas, Koln, 1993

12) *Amaroli* de dr. Soleil şi dr. C. T. Schaller, ed. Vivez Soleil, Geneva, 1993

13) *Your own perfect medicine* de Martha Christy, FutureMed, 1994

14) *Healing powers III: On biorithm and urine therapy* de dr. G.P. Malakhov, St. Petersburgh, 1994

15) *Lebenshaft Urin; die Heilende Kraft* de Hans Hoting, Goldmann Verl., Munchen, 1994

16) *Amaroli — le moyen de santé le plus extraordinaire qui soit* de L. de Bardo, J. Razanamahay, dr. C. T. Schaller, Kiran Vyas, 1995

17) *Blick uber der Zaun; Erfolge und Erfahrungen mit Urin* de Carmen Thomas, Koln, 1995

18) *Urin — Heilquelle des Menschen de Heidelore Kluge*, Sudwest

Verlag, Munchen, 1995

19) *Urin-Therapie; Ein Tabu wird gebrochen* de dr. Flora Peschek-Bohmer, Wilhem Heyne Verl., Munchen, 1995

20) *The golden fountain: the complete guide to urine therapy* de Coen van der Kroon, Amethyst Books, 1996 (tradusă deja în 7 limbi, numai în Germania fiind vîndute peste 100.000 de exemplare!).

21) *Integrated approach on urine therapy: a long term prospective study* de dr. Sashi Patil și dr. Sarang Patil, Samyak Pub., Kolhapur, 1996

22) *Treatise and directory on urine therapy* de dr. A.B. Das, Calcutta, 1996

23) *Erfahrungen mit Urin — Briefe zum besonderen Saft* de Carmen Thomas, Koln, 1996

## Tabele de antrenament

În cele ce urmează sînt inserate tabelele de antrenament pentru exercițiile Kegel. Eventualele observații și progrese privind practica autostimulării, controlul descărcării, realizarea orgasmului prelungit în doi și realizarea orgasmului prelungit în timpul fuziunii amoroase pot fi consemnate în paginile libere (pentru însemnări) de după tabele.

Etapele antrenamentului pentru atingerea orgasmului prelungit sînt:

- ☐ exercițiile Kegel
- ☐ autostimularea (controlul descărcării)
- ☐ orgasmul prelungit în doi
- ☐ orgasmul prelungit în timpul actului amoros



| Săptămîna 1 | Luni | Marți | Miercuri | Joi | Vineri | Sîmbătă | Duminică | Total (min) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **contracții lente** (5x50: 5x3") | | | | | | | | |
| **contracții rapide** (5x50: 5x1") | | | | | | | | |
| **împingeri** (5x50: 5x1,5") | | | | | | | | |

| Săptămîna 2 | Luni | Marți | Miercuri | Joi | Vineri | Sîmbătă | Duminică | Total (min) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **contracții lente** (5x60: 5x3") | | | | | | | | |
| **contracții rapide** (5x60: 5x1") | | | | | | | | |
| **împingeri** (5x60: 5x1,5") | | | | | | | | |

| Săptămîna 3 | Luni | Marţi | Miercuri | Joi | Vineri | Sîmbătă | Duminică | Total (min) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **contracţii lente** (5x70: 5x3`) | | | | | | | | |
| **contracţii rapide** (5x70: 5x1`) | | | | | | | | |
| **împingeri** (5x70: 5x1,5`) | | | | | | | | |

| Săptămîna 4 | Luni | Marţi | Miercuri | Joi | Vineri | Sîmbătă | Duminică | Total (min) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **contracţii lente** (5x80: 5x3`) | | | | | | | | |
| **contracţii rapide** (5x80: 5x1`) | | | | | | | | |
| **împingeri** (5x80: 5x1,5`) | | | | | | | | |

| Săptămâna 5 | Luni | Marți | Miercuri | Joi | Vineri | Sîmbătă | Duminică | Total (min) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **contracții lente** (5x90: 5x3") | | | | | | | | |
| **contracții rapide** (5x90: 5x1") | | | | | | | | |
| **împingeri** (5x80: 5x1,5") | | | | | | | | |

| Săptămâna 6 | Luni | Marți | Miercuri | Joi | Vineri | Sîmbătă | Duminică | Total (min) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **contracții lente** (5x100: 5x3") | | | | | | | | |
| **contracții rapide** (5x100: 5x1") | | | | | | | | |
| **împingeri** (5x100: 5x1,5") | | | | | | | | |

| Săptămâna 7 | Luni | Marți | Miercuri | Joi | Vineri | Sîmbătă | Duminică | Total (min) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **contracții lente** (5x100: 5x3") | | | | | | | | |
| **contracții rapide** (5x100: 5x1") | | | | | | | | |
| **împingeri** (5x100: 5x1,5") | | | | | | | | |

| Săptămâna 8 | Luni | Marți | Miercuri | Joi | Vineri | Sîmbătă | Duminică | Total (min) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **contracții lente** (5x100: 5x3") | | | | | | | | |
| **contracții rapide** (5x100: 5x1") | | | | | | | | |
| **împingeri** (5x100: 5x1,5") | | | | | | | | |

| Săptămîna 9 | Luni | Marţi | Miercuri | Joi | Vineri | Sîmbătă | Duminică | Total (mm) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **contracţii lente** (5x100: 5x3") | | | | | | | | |
| **contracţii rapide** (5x100: 5x1") | | | | | | | | |
| **împingeri** (5x100: 5x1,5") | | | | | | | | |

| Săptămîna 10 | Luni | Marţi | Miercuri | Joi | Vineri | Sîmbătă | Duminică | Total (min) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **contracţii lente** (5x100: 5x3") | | | | | | | | |
| **contracţii rapide** (5x100: 5x1") | | | | | | | | |
| **împingeri** (5x100: 5x1,5") | | | | | | | | |

| Săptămîna 11 | Luni | Marţi | Miercuri | Joi | Vineri | Sîmbătă | Duminică | Total (min) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| contracţii lente (5x100: 5x3'') | | | | | | | | |
| contracţii rapide (5x100: 5x1'') | | | | | | | | |
| împingeri (5x100: 5x1,5'') | | | | | | | | |

| Săptămîna 12 | Luni | Marţi | Miercuri | Joi | Vineri | Sîmbătă | Duminică | Total (min) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| contracţii lente (5x100: 5x3'') | | | | | | | | |
| contracţii rapide (5x100: 5x1'') | | | | | | | | |
| împingeri (5x100: 5x1,5'') | | | | | | | | |

# 13

# însemnări

Paginile care urmează sînt destinate experienţelor Dumneavoastră din timpul practicii metodei orgasmului prelungit.



*„aplicînd metodele expuse aici se poate prelungi atît orgasmul femeii, cît şi cel al bărbatului, nu numai la cîteva minute, ci la o oră şi chiar mai mult!"*



Deşi la început sceptic — aşa cum poate că sînteţi şi dvs. — autorul cărţii pe care o aveţi acum în mînă a fost nevoit să recunoască uluit, dar extrem de „încîntat", faptul că orgasmul prelungit este o realitate.

Descoperiţi împreună cu iubitul sau iubita dvs. lumea erotismului rafinat, cu fascinantele şi nebănuitele ei posibilităţi! Împărtăşiţi intimitatea irezistibilă şi fericirea copleşitoare a iubirii împlinite!

Deveniţi iubitul ideal!
Cunoaşteţi totul despre orgasmul prelungit şi efectele sale! Citiţi şi recitiţi incitanta şi excitanta poveste a acestei experienţe fundamentale, aplicaţi metodele descrise aici şi cu siguranţă nu veţi regreta!

ISBN 973—96705—2—0

Lei 12.000